

Wielki Konkurs: „MISTRZ ZDROWEJ ŚNIADANIÓWKI!”



Czy chcesz zostać Superbohaterem Zdrowia
i zdobywać super punkty co tydzień?

O co chodzi w wyzwaniu?

Raz w tygodniu Wasz Wychowawca poprosi Was o otwarcie
śniadaniówek przed jedzeniem. Za każdy zdrowy element
w Waszym zestawie możecie zdobyć aż **1 punkt!**

-  W każdym tygodniu do zdobycia jest aż **5 PUNKTÓW** za:
 -  • Pyszna wytrawna kanapkę (bez dżemu i bez kremu czekoladowego)
 -  • Chrupiące warzywo
 -  • Słodki, soczysty owoc
 -  • Garść orzechów lub nasion
 - Wodę lub domowy napój (herbata lub kompot z małą ilością cukru)

Nagrody i Finał

Punkty z każdego tygodnia podsumujemy na koniec roku!
W każdej klasie wyłonimy **3 zdrowe nagrody!**

Pamiętajcie: Tutaj każdy jest zwycięzcą, bo dbając o to, co jemy,
dbamy o swoje zdrowie, energię i dobry humor!

Wskazówka dla Rodziców i Nauczycieli

Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat
to nasza wspólna misja! Wspólnie wybierajmy wartościowe produkty
podczas codziennych zakupów i pakujmy je do dziecięcych śniadaniówek.
Razem łatwiej zmotywujemy dzieci do zdrowych wyborów!

Kontakt i organizacja:

Katarzyna Kowalczuk

(dzieciakizdrowosmakują@gmail.com | tel. +48 517 777 268)

Powodzenia i życzymy smacznego!