

## Dzień warzyw i owoców - zdrowe śniadanie

21.10.2022r. w grupie „Sportowców” odbył się Dzień warzyw i owoców. Wspólnie zrobiliśmy zdrowe śniadanie, dowiedzieliśmy się także jakie witaminy i wartości znajdują się w poszczególnych produktach, co warto jeść, a czego należy unikać.

Jedząc rano zdrowy posiłek zapewniliśmy sobie mnóstwo pozytywnej energii na cały dzień i teraz już każdy Sportowiec wie, że zdrowe odżywianie bardzo ważne jest:)

