

# Śliwkowy zawrót głowy

**21. 10. 2016r.**

Dla naszego zdrowia powinniśmy sięgać po **5 porcji owoców lub warzyw dziennie**. Jest z czego wybierać, więc na pewno każdy znajdzie to co lubi. A przecież wszystkie te rzeczy są nie tylko zdrowe, ale też bardzo smaczne.

Zachęcamy Was do przynoszenia owoców jako przekąsek do zjedzenia na przerwie. Taki jadłospis oferuje nam różnorodne witaminy i składniki mineralne. Dlatego mieszając barwy, przyswajamy też witaminy i mikroelementy dostarczane do organizmu. Chcemy również, by ten dzień był okazją do świetnej zabawy, ubarwieniem i urozmaiceniem szkolnego życia.

**21 października odbędzie się „Dzień Fioletowy” .**

Tego dnia prosimy wszystkich uczniów o ubranie się na fioletowo oraz o przyniesienie na drugie śniadanie fioletowej, śliwkowej przekąski.



Koordynatorzy akcji:

Zespół do spraw zdrowego żywienia.