

Drugie śniadanie w okresie jesienno-zimowym

Trwa jesienny czas ze zmienną pogodą i małą ilością słońca. Zapotrzebowanie na zdrowe i pożywne śniadanie uległo zmianie porównaniu do letniej, raczej lekkiej diety .

Zachęcam do przeczytania ciekawego artykułu, który zawiera fajne pomysły na zdrowe i smaczne drugie śniadania oraz własnej produkcji przekąski dla naszych pociech. Oczywiście nie zapominajmy o suplementach zawierających potrzebną w tym okresie witaminę D.



Pedagog szkolny Barbara Bulczak

Strona <http://dziecisawazne.pl/jesienne-drugie-sniadanie-spakowac-dziecku-plecaka/>