

Milí rodičia,

podporte našu snahu a učme deti správnym stravovacím návykom spoločne. Začnime zdravými raňajkami, desiatoou pripravenou doma, chutným obedom v školskej jedálni, ľahkým olovrantom a večerou v kruhu rodiny.

Starostlivosť o stravovanie počas pobytu v škole preberáme za Vás...

PRETOŽE:

- strava v ŠJ je každý deň čerstvá, pripravená z kvalitných surovín od starostlivo vybraných dodávateľov
- JĽ je pestrý a zostavený tak, aby pokryl potrebnú dávku živín pre dieťa školského veku (počas týždňa pripravujeme 2x mäsové jedlá, 1x jedlo so zníženou dávkou mäsa a 2x hlavné jedlá múčne a zeleninové)
- dbáme o dodržiavanie pitného režimu
- pravidelne podávame zeleninu vo forme čerstvých šalátov, zeleninovej oblohy, či zeleninových hlavných jedál a polievok
- nezabúdame na čerstvé ovocie a mliečne výrobky ako doplnok k obedu

...potom stačí už len pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu a kvalitný spánok...

MY DOSPELÍ TO VIEME A NAUČME TO AJ NAŠE DETI.

ZDRAVÉ DIEŤA = SPOKOJNÉ DIEŤA = ŠŤASTNÉ DIEŤA

