



Startolj reggelivel minden nap!

Jegyezd meg!

Az egészséges reggeli 3 összetevője:

1. sovány tej vagy tejtermék
2. friss zöldség, gyümölcs
3. teljes kiőrlésű gabonaféle

Ha egészséges reggelivel kezdod a napot...

- ✓ fontos tápanyagokhoz juttatod a szervezeted,
- ✓ csökkented az elhízás veszélyét,
- ✓ felpörgeted az agyad,
- ✓ jobban teljesítesz a suliban,
- ✓ ritkábban leszel beteg.

Tudtad,

- hogy a tejben és tejtermékekben sok a csontokat erősítő kalcium?
- hogy a zöldségekben, gyümölcsökben található vitaminok és ásványi anyagok megvédnek a betegségektől?
- hogy a teljes kiőrlésű gabonafélék feltöltenek energiával és az emésztésre is jó hatással vannak?

REGGELIZZ MINDENNAP!



Készült a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű, „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE