Deň zdravej výživy 7. apríl 2016

V tento deň sme mohli ochutnať z množstva zdravých jedál. Okrem dôležitého pitného režimu je pre nás dôležitá aj zdravá strava. Zabudnime na sladkosti, salámy, chlieb, čipsy a pod. Nezabúdajme na zdravú zeleninu a ovocie, ktoré s vhodnými surovinami môžu byť pre nás veľmi chutné. Aj zdravá strava môže pekne vyzerať a ešte lepšie chutnať. O tom nás presvedčili naše majsterky odborného výcviku. Boli sme, ochutnali sme, a veľmi nám to chutilo. Za krátky čas sa po týchto dobrotách len tak zaprášilo. Tu sú dôkazy.





