

## PODWIECZOREK

Dbajmy o jakość serwowanych dzieciom podwieczorków. Podawajmy świeże owoce i warzywa, bakalie i orzechy. Pozbądźmy się gotowych serków, budyniów, deserków, promowanych jako najlepsze dla naszych dzieci, a zawierających zagęstniki, stabilizatory i oczywiście cukier. Jeśli okazjonalnie słodycze, to nie przemysłowe, które zawierają duże ilości cukru i substancje dodatkowe. Niech tu znajdzie się miejsce na naleśnika czy pierogi z serem z dodatkiem kontrolowanej ilości cukru.

