

- ⇒ Czujesz, że potrzebujesz zwolnić?
- ⇒ Nie pamiętasz co jadłeś wczoraj na śniadanie?
- ⇒ Nie wiesz kiedy ostatnio siedziałeś spokojnie wspólnie ze swoją rodziną przy śniadaniu?
- ⇒ Nie pamiętasz kiedy ostatnio uciąłeś sobie miłą rozmowę z sąsiadem?

- ⇒ Masz mało czasu na sen, zdrowe odżywianie lub ruch?
- ⇒ Chcesz sprawdzić jaki jest stan Twojego zdrowia i kondycji?
- ⇒ Chciałbyś spędzić czas z rodziną w ciekawy sposób?
- ⇒ Jesteś ciekawy co je na śniadanie Burmistrz, Dyrekcja i nauczyciele Gimnazjum w Koźmicach Wielkich?



Dyrektor i nauczyciele Gimnazjum w Koźmicach Wielkich, Rodzice i uczniowie klasy IIA, Rada Rodziców, Fundacja „Wygrajmy Siebie”, przy wsparciu i zaangażowaniu władz Miasta i Gminy Wieliczka zapraszają

29 marca 2015 r. o godz. 10.00



Wiemy, jak ważne jest wspólne jedzenie posiłków, rozmowa i jak trudno jest zebrać całą rodzinę przy jednym stole. Dlatego pragniemy zaprosić Państwa na wspólne spotkanie z rodziną, mieszkańcami i władzami gminy, nauczycielami i zjedzenie zdrowego śniadania w doborowym towarzystwie!

Aby umilić wspólne biesiadowanie zapraszamy na akcje towarzyszące:

- warsztaty kulinarne prowadzone przez ekspertów
- degustacja najlepszych potraw serwowanych przez rodziców i nauczycieli gimnazjum
- degustacja przysmaków ze „Stołu Burmistrza”
- konsultacje dietetyka, pomiar tkanki tłuszczowej, badanie wieku metabolicznego organizmu
- konsultacje nt. ćwiczeń odchudzających i podnoszących sprawność fizyczną
- „Czy wiem co jem?” czyli nauka czytania etykiet opakowań produktów spożywczych i poznawania składu jedzenia
- pokazy multimedialne nt. właściwego odżywiania się i niemarnowania żywności
- testy on-line "jak zdrowo się odżywasz"
- wspólne tworzenie Koźmickiej Książki Kucharskiej
- koncert zespołów i pokaz talentów

Udział w I Koźmickim Śniadaniu jest całkowicie bezpłatny!

Zapraszamy serdecznie i do zobaczenia!!!



Gimnazjum
w Koźmicach
Wielkich



Fundacja
„Wygrajmy Siebie”



Rada Rodziców
Gimnazjum
w Koźmicach
Wielkich



Miasto
i Gmina
Wieliczka