

# **24 kwietnia to Europejski Dzień Śniadania. Jak podchodzimy do tego pierwszego posiłku dnia?**

24 kwietnia obchodzony jest Europejski Dzień Śniadania. W powszechnej opinii śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu całego dnia. Daje siłę i energię oraz reguluje układ trawienny. Z badań wynika, że codzienne jedzenie śniadania jest w stanie uchronić przed poważnymi chorobami. Radiowcy Radia Sowo w Jarosławiu rozmawiali z mieszkańcami miasta na temat śniadania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/sniadanie-1-sonda.mp3>