



Jemy zdrowo i kolorowo - wartości odżywcze warzyw i owoców.

W ubiegłym tygodniu przypomnieliśmy sobie zasady zdrowego odżywiania. Wiecie więc, że podstawę naszej diety powinny stanowić owoce i warzywa, ponieważ są bardzo bogate w składniki odżywcze. Dzięki nim na naszych talerzach jest tak kolorowo, przepysznie, a przede wszystkim zdrowo.

Posłuchajcie piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

Dlaczego warzywa i owoce są dla nas takie ważne?

Produkty te stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy.

- Witamina A jest niezbędna dla prawidłowego wzroku i wzrostu, a także wpływa na zwiększenie odporności na infekcje. Znajduje się w marchewce, pomidorach, warzywach liściastych o ciemnozielonej barwie. Niedobór jej prowadzi do kłopotów z widzeniem (tzw. kurza ślepotą), chorób skóry i błon śluzowych oraz zahamowania wzrostu. Owocami będącymi doskonałym źródłem tej witaminy są morele i brzoskwinie
- Witaminy grupy B występują m.in. w roślinach strączkowych. Ich niedobór może spowodować pęknięcia i zmiany wokół ust, w okolicy nosa i oczu, a także niedokrwistość.
- Witamina C jest niezbędna dla wzrostu i rozwoju kości. Źródło witaminy C stanowią owoce róży ogrodowej i dzikiej, porzeczki, maliny, truskawki, pomarańcze, cytryny, poziomki, jeżyny. Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy C są takie warzywa jak: brukselka, kalafior, kapusta włoska i biała, chrzan, pomidory, szczypior, koper, nać pietruszki. Niedobór jej wpływa na zmniejszenie odporności na infekcje, trudne gojenie się ran, obrzęk i krwawienie dziąseł, bóle mięśni i stawów oraz niedokrwistość.

- Składniki mineralne, głównie: potas, magnez, żelazo, wapń są niezbędne do budowy zdrowych kości i zębów, do właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego.
- Błonnik jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, reguluje pracę jelit. Błonnik działający na zasadzie „miotelki”, wymiata z naszego przewodu pokarmowego substancje toksyczne i niestrawione resztki pokarmów.
- Substancje o właściwościach przeciwutleniających, mają zdolności przeciwzapalne, antybakteryjne oraz korzystnie działają na naczynia krwionośne, zwiększając ich elastyczność.

Dziecko powinno jeść warzywa i owoce kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). Krótko mówiąc, piątka na piątę!

Warzywa i owoce najlepiej zjadać na surowo w postaci deserów lub surówek, zachowują wtedy największą wartość smakową i odżywczą. Jedząc owoce i warzywa pomagamy sobie w utrzymaniu pięknej sylwetki, dobrego samopoczucia i przede wszystkim z zdrowia.

Pamiętajcie! Różnorodność spożywanych warzyw i owoców zapewnia dostarczenie wszystkich cennych składników odżywczych. Dlatego postarajcie się nie wypowiadać zdań typu „Ja tego nie lubię!”



A teraz przed Wami kilka zagadek. Czy odgadniecie o jakim owocu lub warzywie jest mowa?

Różowo zakwitło wiosną,
Przez lato pięknie urosło.
Jesienią w sadzie dojrzało.
Rumiane, okrągłe, zapachniało.
To...

Czy już kiedyś słyszeliście,
aby „raki” miały liście.
Znam ja jeden przykład taki,
raki z liśćmi to...

Co to za pękata pani,
koszulek wiele na niej,
jej warkocz, powiem w sekrecie
z twarogiem czasem jecie.
To...

Ma kształt żarówki,
lecz wcale nie świeci,
gdy jest dojrzała,
zjadają ja dzieci.
To...

Na ogonie złota głowa.
Smaczne pestki w sobie chowa.
To...

Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę,
Ma bielutki korzeń i zieloną natkę.
To...

Latem w ogrodzie wyrósł zielony,
A zimą w beczce leży kiszony.
To...

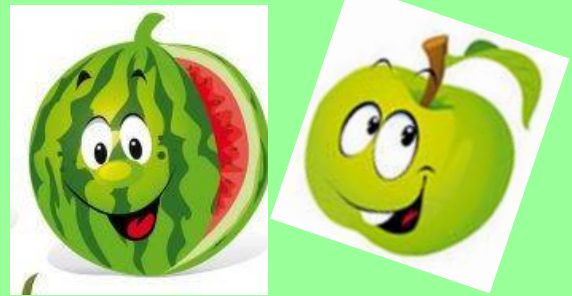
Jaka to głowa duża, czy mała,
Z zielonych liści składa się cała.
To...

Skórka fioletowa, miąższ pod nią złoty.
Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym.
To...

Czerwieni się ze wstydu.
Dojrzewa na słońku.
Wśród zielonych liści wisi na ogonku.
To...

Z wierzchu czerwona, a w środku biała.

Kiedyś ją jadłeś w język cię szczypała.
To...



Na koniec zapraszam Was do wspólnego zaśpiewania piosenki pt. „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”.

<https://www.youtube.com/watch?v=sIRcdBWNb0o>

„Witaminki, witaminki”

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inny chłopcy silni jak słońce,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,
bo to głuptasek, witamin nie je

ref.: Witaminki witaminki,
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki. (bis)

Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
gruszka, pietruszka i kalarepka,
smaczne porzeczki, słodkie maliny,
to wszystko właśnie są witaminy.

mówione: Kto chce być silny zdrowy jak ryba
musi owoce jeść i warzywa

ref.: Witaminki witaminki... (bis)
MNIAM! MNIAM!