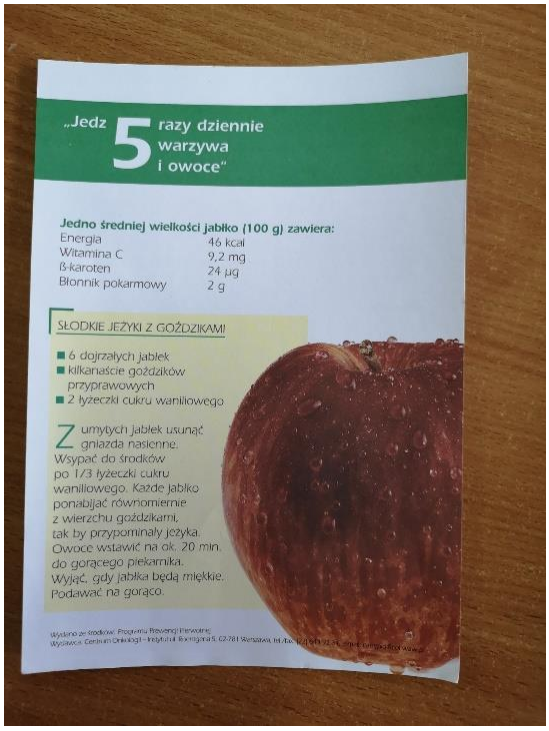
Zajęcia z panią higienistką: Zdrowo się odżywiamy.

W świetlicy szkolnej, w grupie V, odbyły się zajęcia na temat zdrowego odżywiania prowadzone przez panią higienistkę, która omówiła Talerz Zdrowia i Piramidę Zdrowego Żywienia. Utrwaliła i poszerzyła wiadomości dotyczące zdrowej żywności. Uwrażliwiała uczniów, aby przed zakupem towarów wspólnie z rodzicami czytali dokładnie ich etykiety. Podsumowaniem zajęć były wykreślanki przypominające zdobytą wiedzę, oraz prace plastyczne. .

Uczniowie otrzymali również ulotki z informacjami dotyczącymi wartości odżywczych warzyw i owoców, a także z ciekawymi przepisami na potrawy, które mogą przygotować w domu.



„Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce"

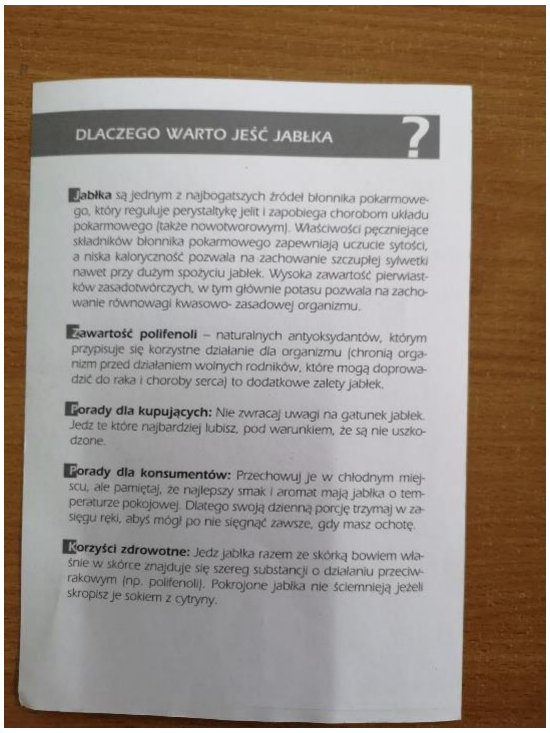
Jedno średniej wielkości jabłko (100 g) zawiera:

Energia	46 kcal
Witamina C	9,2 mg
ß-karoten	24 µg
Błonnik pokarmowy	2 g

SŁODKIE JEŻYKI Z GOŹDZIKAMI

- 6 dojrzałych jabłek
- kilkanaście goździków przyprawowych
- 2 łyżeczki cukru waniliowego

Z umytych jabłek usunąć gniazda nasienne. Wsypać do środków po 1/3 łyżeczki cukru waniliowego. Każde jabłko ponabijać równomiernie z wierzchu goździkami, tak by przypominały jeżyka. Owoce wstawić na ok. 20 min. do gorącego piekarnika. Wyjąć, gdy jabłka będą miękkie. Podawać na gorąco.



DLACZEGO WARTO JEŚĆ JABŁKA ?

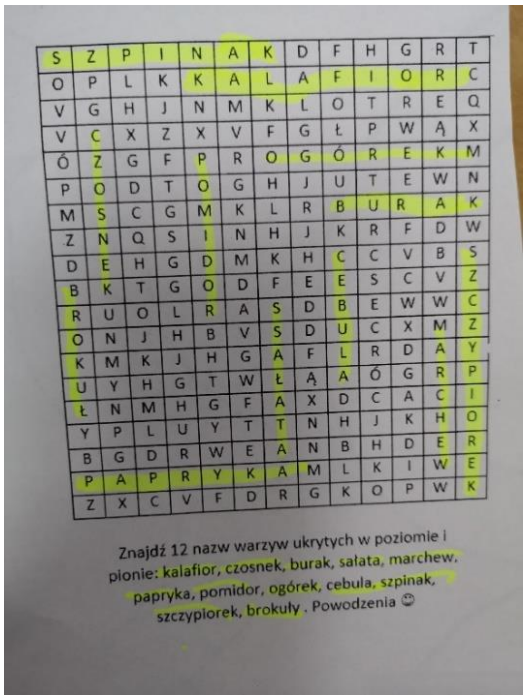
Jabłka są jednym z najbogatszych źródeł błonnika pokarmowego, który reguluje perystaltykę jelit i zapobiega chorobom układu pokarmowego (także nowotworowym). Właściwości pęczniejące składników błonnika pokarmowego zapewniają uczucie sytości, a niska kaloryczność pozwala na zachowanie szczupłej sylwetki nawet przy dużym spożyciu jabłek. Wysoka zawartość pierwiastków zasadotwórczych, w tym głównie potasu pozwala na zachowanie równowagi kwasowo- zasadowej organizmu.

Zawartość polifenoli – naturalnych antyoksydantów, którym przypisuje się korzystne działanie dla organizmu (chronią organizm przed działaniem wolnych rodników, które mogą doprowadzić do raka i choroby serca) to dodatkowe zalety jabłek.

Porady dla kupujących: Nie zwracaj uwagi na gatunek jabłek. Jedz te które najbardziej lubisz, pod warunkiem, że są nie uszkodzone.

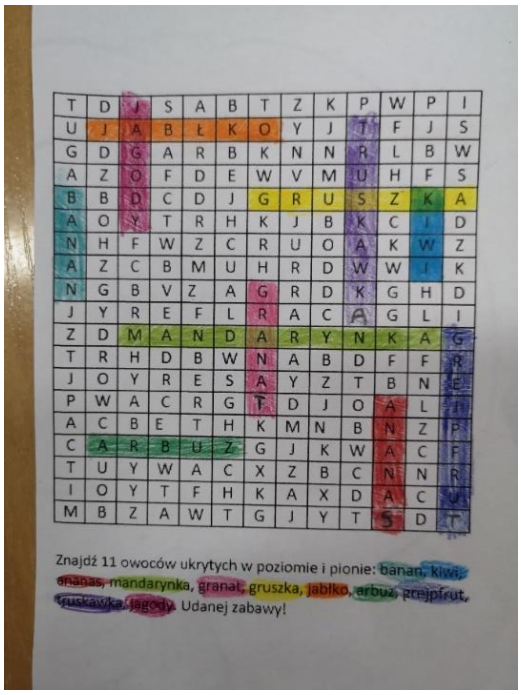
Porady dla konsumentów: Przechowuj je w chłodnym miejscu, ale pamiętaj, że najlepszy smak i aromat mają jabłka o temperaturze pokojowej. Dlatego swoją dzienną porcję trzymaj w zasięgu ręki, abyś mógł po nie sięgnąć zawsze, gdy masz ochotę.

Korzyści zdrowotne: Jedz jabłka razem ze skórką bowiem właśnie w skórce znajduje się szereg substancji o działaniu przeciwrakowym (np. polifenoli). Pokrojone jabłka nie ściemnieją jeżeli skropisz je sokiem z cytryny.



S	Z	P	I	N	A	K	D	F	H	G	R	T
O	P	L	K	K	A	L	A	F	I	O	R	C
V	G	H	J	N	M	K	L	O	T	R	E	Q
V	C	X	Z	X	V	F	G	Ł	P	W	Ą	X
Ó	Z	G	F	P	R	O	G	Ó	R	E	K	M
P	O	D	T	O	G	H	J	U	T	E	W	N
M	S	C	G	M	K	L	R	B	U	R	A	K
Z	N	Q	S	I	N	H	J	K	R	F	D	W
D	E	H	G	D	M	K	H	C	C	V	B	S
B	K	T	G	O	D	F	E	E	S	C	V	Z
R	U	O	L	R	A	S	D	B	E	W	W	C
O	N	J	H	B	V	S	D	U	C	X	M	Z
K	M	K	J	H	G	A	F	L	R	D	A	Y
U	Y	H	G	T	W	Ł	Ą	A	Ó	G	R	P
Ł	N	M	H	G	F	A	X	D	C	A	C	I
Y	P	L	U	Y	T	T	N	H	J	K	H	O
B	G	D	R	W	E	A	N	B	H	D	E	R
P	A	P	R	Y	K	A	M	L	K	I	W	E
Z	X	C	V	F	D	R	G	K	O	P	W	K

Znajdź 12 nazw warzyw ukrytych w poziomie i pionie: kalafior, czosnek, burak, sałata, marchew, papryka, pomidor, ogórek, cebula, szpinak, szczyplorek, brokuły . Powodzenia ☺



T	D	J	S	A	B	T	Z	K	P	W	P	I
U	J	A	B	Ł	K	O	Y	J	T	F	J	S
G	D	G	A	R	B	K	N	N	R	L	B	W
A	Z	O	F	D	E	W	V	M	U	H	F	S
B	B	D	C	D	J	G	R	U	S	Z	K	A
A	O	Y	T	R	H	K	J	B	K	C	J	D
N	H	F	W	Z	C	R	U	O	A	K	W	Z
A	Z	C	B	M	U	H	R	D	W	W	I	K
N	G	B	V	Z	A	G	R	D	K	G	H	D
J	Y	R	E	F	L	R	A	C	A	G	L	I
Z	D	M	A	N	D	A	R	Y	N	K	A	G
T	R	H	D	B	W	N	A	B	D	F	F	R
J	O	Y	R	E	S	A	Y	Z	T	B	N	E
P	W	A	C	R	G	T	D	J	O	A	L	I
A	C	B	E	T	H	K	M	N	B	N	Z	P
C	A	R	B	U	Z	G	J	K	W	A	C	F
T	U	Y	W	A	C	X	Z	B	C	N	N	R
I	O	Y	T	F	H	K	A	X	D	A	C	U
M	B	Z	A	W	T	G	J	Y	T	S	D	T

Znajdź 11 owoców ukrytych w poziomie i pionie: banan, kiwi, ananas, mandarynka, granat, gruszka, jabłko, arbuz, grejpfrut, truskawka, jagody. Udanej zabawy!