

## Dzień warzyw i owoców



20 października przypada Światowy Dzień Owoców i Warzyw.

Celem tego święta jest zwiększenie świadomości jak jedzenie owoców i warzyw wpływa na nasze zdrowie. Z tej okazji uczniowie klas 3b i 3c przygotowali dla swoich kolegów i koleżanek kilka informacji dotyczących specyficznych właściwości poszczególnych grup kolorystycznych owoców i warzyw. Każda z nich zawiera jedyne w swoim rodzaju składniki, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i samopoczucia.

Dzieci przebrane w kolorowe stroje częstowały owocami w kolorze zielonym, nie tylko uczniów z klas 1-3, ale odwiedziły również przedszkolaków.

Każda klasa w tym dniu wylosowała dla siebie zadanie - wypisanie owoców i warzyw w danym kolorze.















  
 cytryna, papryka, banan, ananas,
   
 mango, maliny, pomidory, patison,
   
 fasolka szparagowa, melon, arbuż,
   
 jabłko, cukinia, dynia, gruszką,
   
 nitaja (smoczy owoc), marchewka,
   
 morele, śliwy, kukurydza,
   
 winogrono, pomarańcza, cebula,
   
 ziemniaki, grejfrut, kaki,
   
 ananas, pigwa, papaja,
   
 rokitnik, ułkonia, rzodkiew,
   
 soja, soczewica,
   
 szparagi.

**WARZYWA I OWOCE W KOLORZE ZIELONYM:**

jabłko, papryka, groszek, kalafior, koper, ogórek, szalotka, porok, gruszką,  
 brokuć, winogrono, cukinia, banan, limonka,

Cukinia  
 dynia  
 kapusta  
 arbuż  
 melon  
 ogórek  
 pomarańcze  
 awokado  
 kiwi  
 pomidor  
 szpinak  
 kalarepa  
 brzoszka

36

fasola  
 szparagowa





