

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO
WARZYWA I OWOCE NA CO DZIEŃ

1. Wiersze „Wesołe owoce” i „Przechwałki warzyw”

„Przechwałki warzyw”

Na straganie, w dzień targowy,
ogórek z pomidorem
prowadzi rozmowę.
Pierwszy zaczął pomidor:
– Jestem czerwony i gładki,
beze mnie nie ma żadnej sałatki.
Znajdziesz mnie też w pomidorowej zupie,
na kanapce i w ketchupie.
Na to odezwał się ogórek:
– Ja mam zielony garniturek.
Świeżutki goszczę w mizerii, sałatce,
mogę być także na kanapce.
Bywam przez ludzi ukiszony.
Ogólnie- jestem niezastąpiony!
Mała marchewka, co obok była,
do ich rozmowy się wtrąciła:
– Mam w sobie soku wiele,
chętnie z dziećmi się podzielę.
Bo kto pije sok marchwiowy,
ten na pewno będzie zdrowy.

*Źródło: Internet,
www.brzdac.com/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=11&Itemid=109&limitstart=27*

Zdrowo jem, więcej wiem!

„Wesołe owoce”

Raz na straganie owoce różne:
Duże, okrągłe, małe, podłużne,
Niecóżone nadmiarem słońca,
Zawziętą kłótnię wiodły bez końca.
Chodziło o to, czyje kolory,
Aromat oraz smaku walory
Są najwspanialsze. Lecz zwykle bywa,
Że takich waśni nikt nie wygrywa.
Każdy się chwali, innych nie słuca.
Kto ma być sędzią? Nadstawcie ucha.
Wybór jest trudny. Spróbujcie sami
Rozstrzygnąć spór między owocami.

Źródło: Internet, myrazem.flog.pl/wpis/7024206/

Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Karteczki z nazwami owoców i warzyw.

	<h2>BANAN</h2> <p>Zawiera potas, magnez oraz witaminy z grupy B. Wpływa pozytywnie na układ pokarmowy oraz oczyszcza organizm z toksyn.</p>
	<h2>GRUSZKA</h2> <p>Zawiera witaminę C, pro-witaminę A oraz potas. Poprawia pracę przewodu pokarmowego oraz wspomaga trawienie.</p>
	<h2>KIWI</h2> <p>Jest cennym źródłem witaminy C oraz wapnia. Zawiera również pektyny, kwasy organiczne oraz glikozydy pozytywnie wpływające na serce.</p>
	<h2>WIŚNIE</h2> <p>Są cennym źródłem witaminy C, potasu, żelaza i magnezu. Mają pozytywne działanie przy przeziębieniach i chorobach dróg oddechowych.</p>
	<h2>WINOGRONA</h2> <p>Zawierają dużo wapnia i potasu. Odrzuwają organizm oraz obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze.</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!

	<h2>ŚLIWKI</h2> <p>Są bogate w witaminy z grupy B oraz potas, wapń, magnez i żelazo. Poprawiają pracę układu pokarmowego w zaburzeniach trawienia (zaparcia).</p>
	<h2>GREJPFRUT</h2> <p>Jest źródłem witaminy C. Zawiera flawonoidy, które są znakomitym środkiem na różnego rodzaju choroby skórne.</p>
	<h2>MALINY</h2> <p>Zawierają pektyny, błonnik, kwasy organiczne, witaminę C oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez i żelazo. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, więc warto je jeść w trakcie przeziębienia i chorób układu pokarmowego.</p>
	<h2>MORELE</h2> <p>Są bogate w pro-witaminę A oraz wapń i potas. Zawierają przeciwutleniacze, które chronią organizm przed nowotworami i starzeniem. Wpływają pozytywnie na ciśnienie, trawienie i pracę nerek.</p>
	<h2>JAGODY</h2> <p>Zawierają witaminę C, pro-witaminę A, witaminy z grupy B. Mają działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze. Pozytywnie wpływają na układ krwionośny.</p>
	<h2>JABŁKO</h2> <p>Jest dobrym źródłem błonnika, pektyn, potasu, wapnia oraz witaminy C. Oczyszcza organizm z toksyn i zmniejszają poziom cholesterolu. Pozytywnie wpływa na korzystną florę bakteryjną jelit.</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!



TRUSKAWKI

Zawierają witaminę C, witaminy z grupy B, a także żelazo i wapń. Mają dobre działanie przy przeziębieniach i infekcjach układu oddechowego.



POMARAŃCZA

Jest cennym źródłem witaminy C oraz bioflawonoidów. Poprawia trawienie i apetyt. Warto je jeść, żeby wzmocnić słabe dziąsła i zęby.



CYTRYNA

Jest bogata w witaminę C, dzięki której ma właściwości bakteriobójcze i odkażające układ pokarmowy. Jest przydatna przy przeziębieniach i grypie.



ZIEMNIAKI

Zawierają witaminę C, witaminy z grupy B oraz potas i magnez. Mają działanie łagodzące zapalenia oraz wspomagają tworzenie się korzystnej flory bakteryjnej jelit.



CZOSNEK

Zawiera potas, wapń, magnez i żelazo oraz witaminy z grupy B, witaminę C i błonnik. Zawiera również allicynę, która ma działanie bakterio-, grzybo- i wirusobójcze. Wzmacnia układ krążenia i serce, obniża cholesterol we krwi, usuwa toksyny z organizmu. Warto go jeść podczas przeziębienia.



CEBULA

Zawiera wapń, żelazo i witaminy z grupy B. Łagodzi stany zapalne, kaszel i przeziębienia. Ma działanie antynowotworowe.

Zdrowo jem, więcej wiem!



GROSZEK

Zawiera pro-witaminę A, witaminę K, witaminy z grupy B oraz kwas foliowy. Jest również źródłem potasu, magnezu, żelaza i błonnika. Zapobiega chorobom serca i układu krwionośnego przez obniżenie cholesterolu. Reguluje pracę układu pokarmowego oraz chroni organizm przed nowotworami.



BAKŁAŻAN

Zawiera wapń, potas, witaminy z grupy B oraz błonnik i bioflawonoidy. Dzięki swoim składnikom zmniejsza obrzęki, ma działanie zapobiegające udarom mózgu oraz działa korzystnie na wątrobę.



PIETRUSZKA

Zawiera żelazo, wapń, potas i magnez oraz witaminę C, E i K. Jest polecana przy chorobach pęcherza moczowego. Poprawia stan skóry i pracę układu pokarmowego.



CUKINIA

Jest cennym źródłem witamin z grupy B, a także wapnia i potasu. Ma działanie oczyszczające organizm. Chroni przed działaniem szkodliwych substancji.



DYNIA






Jest bogata w pro-witaminę A, witaminy z grupy B oraz wapń. Reguluje poziom cukru we krwi, więc mogą ją jeść cukrzycy. Poprawia pracę układu pokarmowego. Korzystnie działa w chorobach skóry i oczu oraz przy miażdżycy i nadciśnieniu.



MARCHEWKA

Jest cennym źródłem pro-witaminy A i witaminy K. Zawiera potas, wapń i magnez. Korzystnie wpływa na skórę, oczy (wzmacnia wzrok) oraz działa przeciwzapalnie.

Zdrowo jem, więcej wiem!

	<p style="text-align: center;">RZODKIEWKA</p> <p>Jest źródłem wapnia, żelaza, magnezu oraz pro-witaminy A, witaminy C i witamin z grupy B. Zapobiega przeziębieniu i grypie. Ma działanie łagodzące niestrawność i wzdęcia.</p>
	<p style="text-align: center;">OGÓREK</p> <p>Łagodzi podrażnienia skóry, a nawet lekkie oparzenia. Pozytywnie wpływa na budowę skóry. Ma też działanie oczyszczające organizm oraz wspomaga trawienie.</p>
	<p style="text-align: center;">BROKUŁY</p> <p>Są bogate w pro-witaminę A, witaminę C, witamin z grupy B, kwas foliowy oraz wapń i potas. Chronią organizm przed nowotworami i pozytywnie wpływają na choroby oczu.</p>
	<p style="text-align: center;">POMIDOR</p> <p>Jest źródłem pro-witaminy A, witamin E, K i C oraz potasu. Zawiera likopen, który zapobiega chorobom układu krążenia i serca oraz nowotworom. Oczyszcza organizm z toksyn.</p>
	<p style="text-align: center;">PAPRYKA</p> <p>Jest bogata w potas, a także pro-witaminę A, witaminy C, E i witaminy z grupy B. Zawiera bioflawonoidy i polifenole. Ma działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i poprawiają odporność organizmu. Chroni przed chorobami układu krążenia.</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!

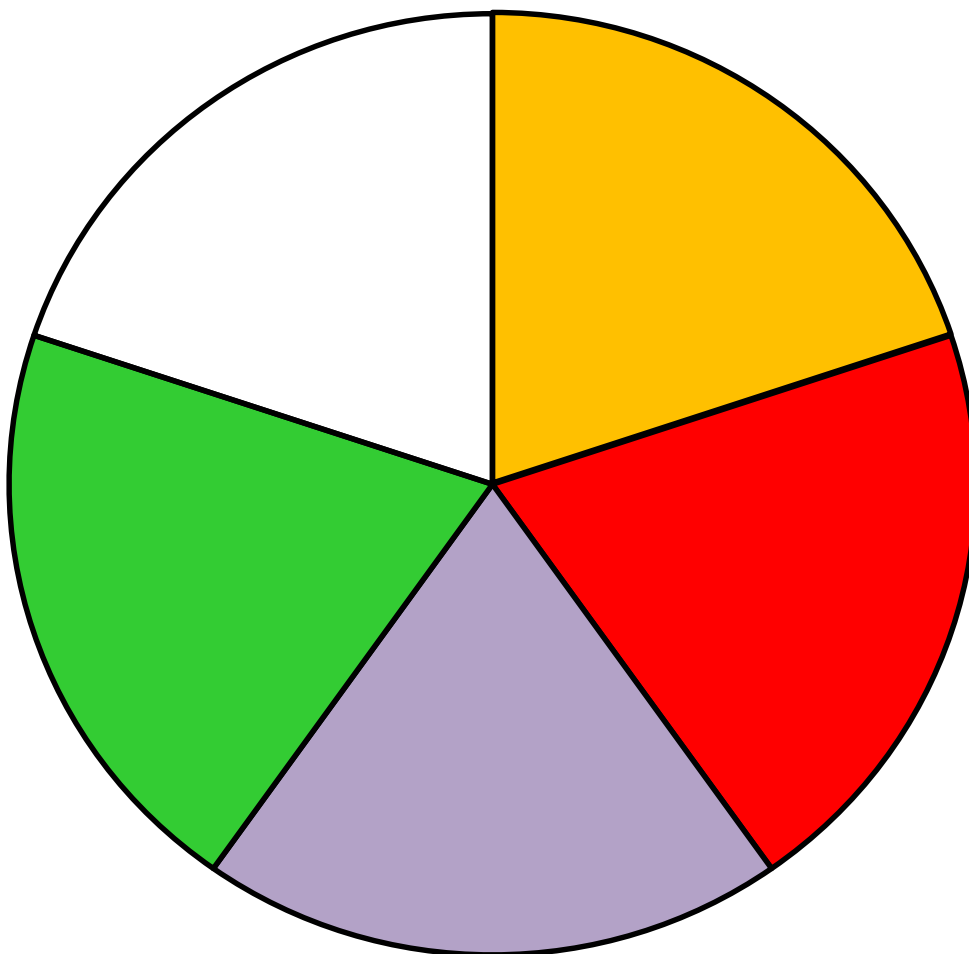
3. Kolorowe koła przedstawiające grupy witamin.



Zdrowo jem, więcej wiem!



4. Plansza z podziałem na pięć części w kolorach: biały, zielony, żółto-pomarańczowy, czerwony, fioletowy oraz karty informacyjne o każdej grupie kolorystycznej owoców i warzyw.



Zdrowo jem, więcej wiem!



BIAŁE – walczą z przeziębieniem

Dostarczają nam allicynę i flawonoidy, które mają działanie antybakteryjne, czyli zabijają bakterie. Nasze babcie często mówiły, że podczas przeziębienia trzeba jeść dużo cebuli i czosnku. Można również pić syrop z cebuli, wody i cukru.

Do BIAŁEJ GRUPY należą:

cebula, czosnek, kalafior, kapusta
pekińska, pory, ziemniaki



ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWE – na sokoli wzrok

Swoją barwę zawdzięczają pro-witaminie A (beta-karoten), która zapewnia dobry wzrok oraz jest potrzebna do prawidłowego wzrostu dzieci. Dodatkowo poprawiają odporność organizmu oraz odpowiadają za ładny wygląd skóry, włosów i paznokci. Działają również przeciwnowotworowo.

Do ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWEJ GRUPY należą:

banan, brzoskwinia, cytryna, dynia,
kukurydza, marchewka, pomarańcze

Zdrowo jem, więcej wiem!



CZERWONE – chronią serce

Dostarczają nam antocyjany, likopen oraz wiele witamin. Poprawiają pracę serca. Mogą chronić przed niektórymi nowotworami.

Do CZERWONEJ GRUPY należą:

burak, czereśnia, czerwona papryka, granat, jabłko, pomidor, rabarbar, truskawka



ZIELONE – bogactwo witamin

Dostarczają nam witamin A, C, E i K, minerałów oraz kwasu foliowego. Wzmacniają naczynia krwionośne, czyli żyły i tętnice. Pomagają przeciwdziałać anemii.

Do ZIELONEJ GRUPY należą:

brokuły, cykoria, kapusta, kiwi, natka pietruszki, sałata, seler naciowy, szparagi, szpinak

Zdrowo jem, więcej wiem!



FIOLETOWE – na odporność

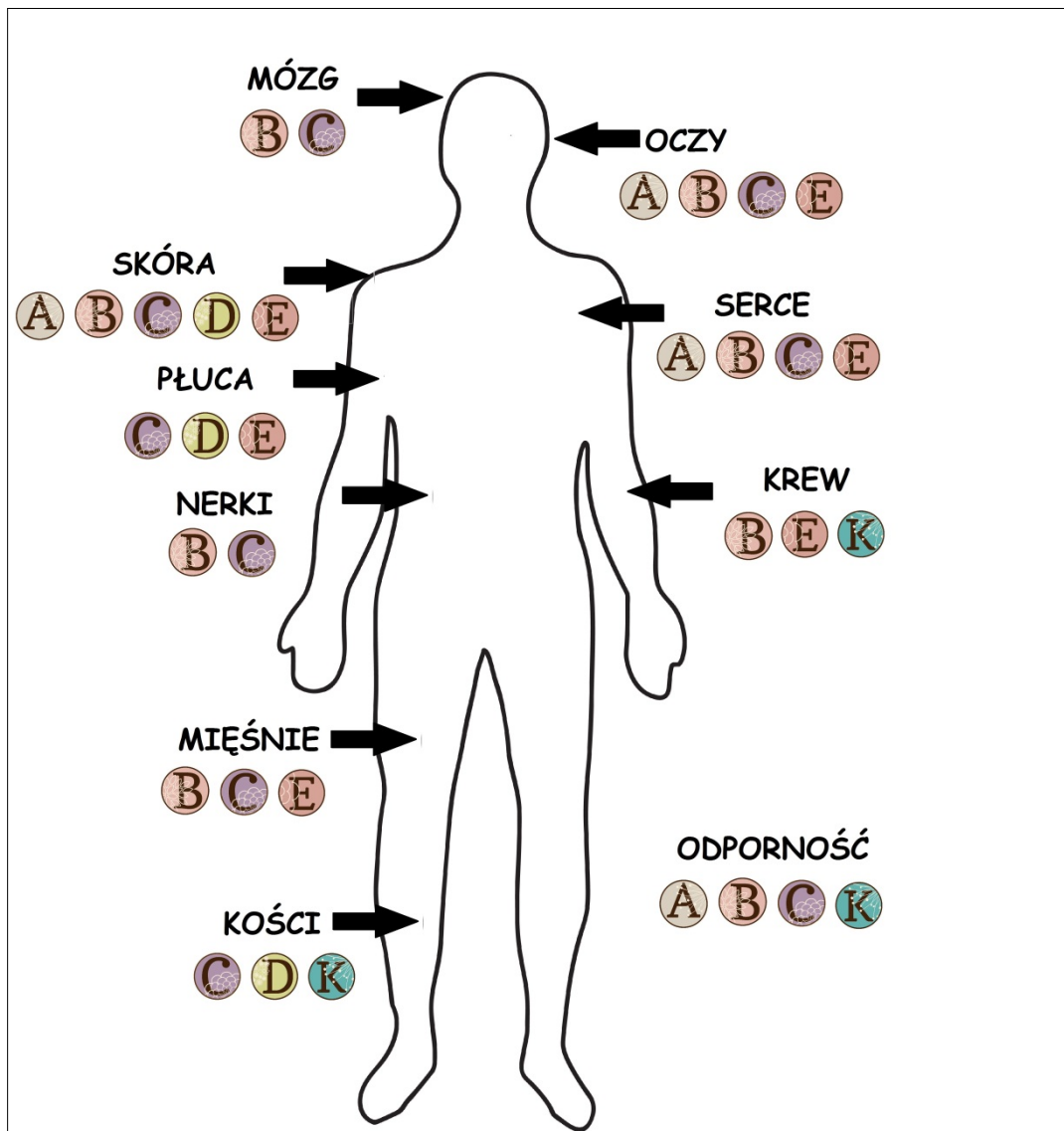
Zawierają antocyjany i witaminę C. Antocyjany mają właściwości przeciwutleniające, co oznacza, że chronią organizm przed starzeniem się i niekorzystnymi zmianami. Chronią nas również przed chorobami, bo działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie. Z kolei witamina C wzmacnia odporność organizmu.

Do FIOLETOWEJ GRUPY należą:

aronia, bakłażan, ciemne winogrono, czarna porzeczka, jagody, jeżyna, śliwka, żurawina

Zdrowo jem, więcej wiem!

5. Rysunek człowieka z zaznaczonymi m.in. niektórymi częściami/składnikami organizmu i informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy.



Zdrowo jem, więcej wiem!

6. Medale.



Zdrowo jem, więcej wiem!

7. Szablon koron

