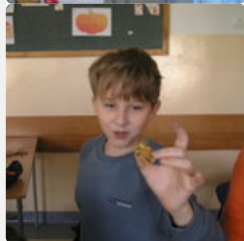


Dbam o zdrowie jesienią



Uczniowie klasy V A rozpoczęli cykl zajęć "Dbam o zdrowie jesienią". Jesień to przepiękna pora roku, podczas której możemy cieszyć się smakiem warzyw i owoców. Wiele z nich właśnie jesienią smakuje najlepiej i warto po nie sięgać, aby wzmacniać swoją odporność i dbać o zdrowie. Podczas spotkań uczniowie pogłębią swoją wiedzę o walorach odżywczych owoców i warzyw, przygotują zdrowe potrawy oraz spędzą aktywnie czas na powietrzu. Będzie smacznie, zdrowo i sportowo! Na pierwsze spotkanie zaprosiliśmy orzechy włoskie, orzechy laskowe i gruszki. Orzechy włoskie są skarbnicą kwasów omega-3, magnezu oraz witamin z grupy B, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Orzechy laskowe zawierają dużo witaminy E. Gruszki natomiast bogate są w witaminę C, błonnik, potas i siarkę. Wspólne chrupanie orzechów sprawiło dużo radości. To było smaczne i zdrowe spotkanie. Już zaplanowaliśmy kolejną zdrową ucztę.





Dodana: 16 październik 2023 09:31 Zmodyfikowana: 16 październik 2023 09:31