

Warzywa na dobre humory!!!

Stołówka szkolna SP9 zachęca do jedzenia pysznych warzyw i owoców

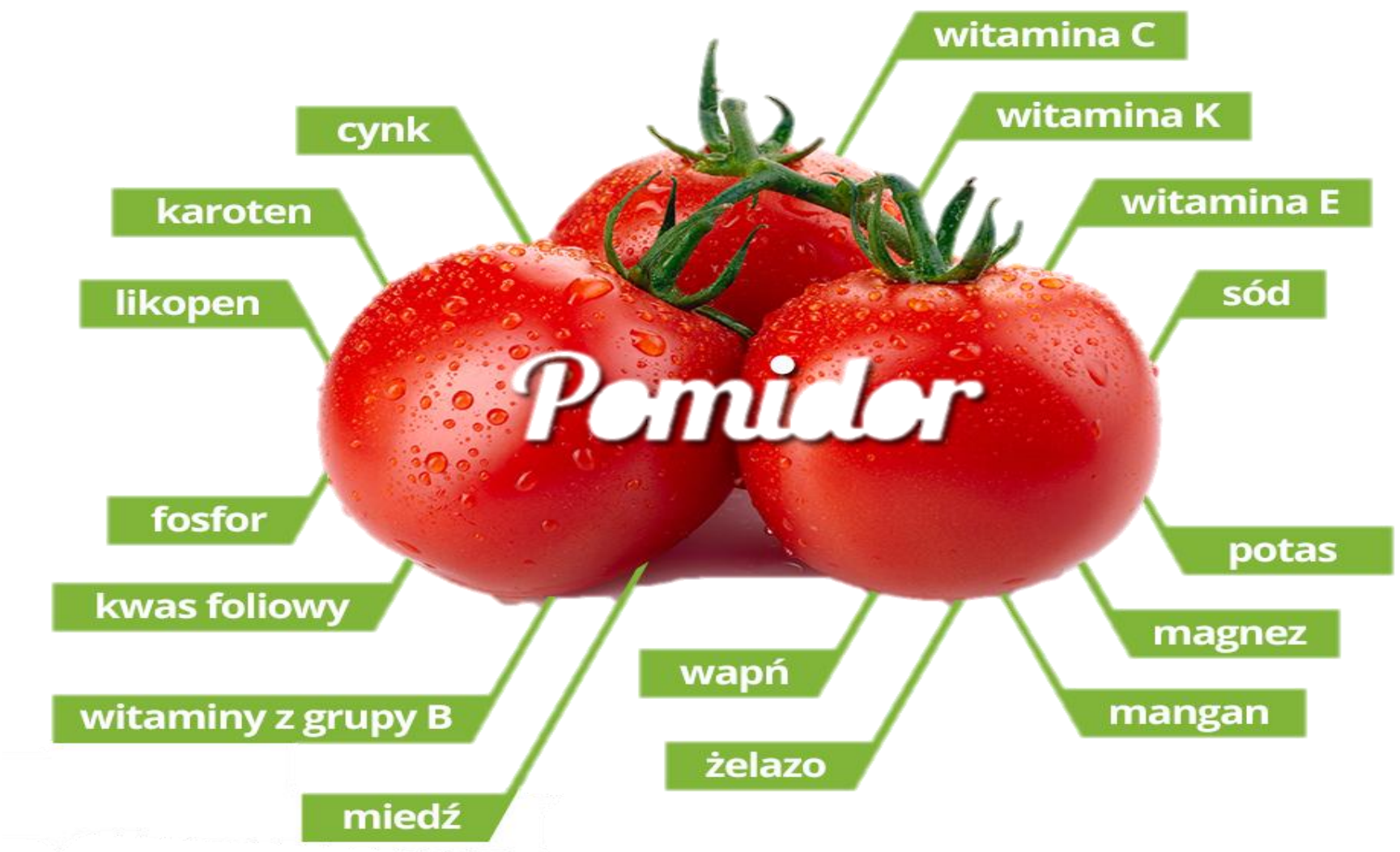


Słodka, soczysta, polska marchewka poleca się na surówki



- Surowa marchewka zawiera:
- [węglowodany](#) (glukozę, fruktozę, sacharozę, skrobię i błonnik)
- [białko](#)
- karoteny (witamina A oraz [beta-karoten, czyli prowitamina witaminy A](#))
- witaminy B1 i B2, B6, C, E, H, K, PP
- sole mineralne: wapń, magnez, potas, sód, żelazo, miedź, cynk, mangan, jod i fosfor.

Regularne spożywanie marchewki prowadzi do **zwiększenia poziomu antyoksydantów w płazmie krwi, co jest podstawowym środkiem ochrony organizmu przed stresem oksydacyjnym**, czyli zmianami degeneracyjnymi w komórkach i tkankach, wywołanymi przez wolne rodniki.

An infographic featuring three ripe, red tomatoes with green stems and water droplets. The word "Pomidor" is written in a stylized white font across the center of the tomatoes. Surrounding the tomatoes are 15 green rectangular labels, each connected to the tomatoes by a thin green line. The labels are arranged in two columns: the left column contains "cynk", "karoten", "likopen", "fosfor", "kwas foliowy", "witaminy z grupy B", and "miedź"; the right column contains "witamina C", "witamina K", "witamina E", "sód", "potas", "magnez", "mangan", "wapń", and "żelazo".

Pomidor

witamina C

witamina K

witamina E

sód

potas

magnez

mangan

wapń

żelazo

miedź

witaminy z grupy B

kwas foliowy

fosfor

likopen

karoten

cynk

Zielone warzywa i owoce polecają się na co dzień!!!

An infographic with a background of various green vegetables and fruits like tomatoes, kiwi, and leafy greens. The title 'Zielone warzywa i owoce' is in large, bold letters, with 'warzywa i owoce' in green. Below it is the question 'dlaczego warto je jeść?'. A paragraph explains that green color comes from chlorophyll, which has many health benefits, especially for pregnant women and those with anemia. A list of green vegetables is provided in a box. Two callout boxes give additional advice: one about eating raw or as juice/smoothie, and another about their use in detox diets. The logo 'gotuj w stylu eko.pl' is at the bottom.

Zielone warzywa i owoce dlaczego warto je jeść?

Zieloną barwę zawdzięczają chlorofilowi - substancji o wielu dobroczynnych dla naszego organizmu właściwościach. Mają najwięcej kwasu foliowego niezbędnego w diecie przyszłych mam, kobiet w ciąży oraz osób cierpiących na anemię.

Do zielonych warzyw zaliczamy:

- sałaty
- kapusty
- brukselkę
- szpinak
- szczaw
- nać pietruszki
- jarmuż
- szczypiorek
- koperek
- rzeżuchę
- fenkuł
- brokuł
- szparagi
- paprykę zieloną
- zieloną fasolkę szparagową
- kiełki
- mikro liście

Warto je jeść niepoddane obróbce termicznej – surowe, w postaci soków, smoothie, koktajli lub sałatek.

Stanowią podstawę wszelkich diet oczyszczających, detoksykujących, odchudzających.

gotuj w stylu eko.pl

5 kolorów warzyw i owoców



zielone:

gwarantują odpowiednią wytrzymałość naczyń krwionośnych i prawidłową pracę serca;
zapewniają prawidłowe działanie narządu wzroku;
wykazują wpływ na aktywność fizyczną;



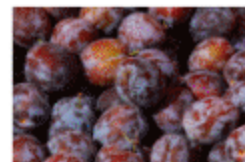
żółto-pomarańczowe:

wykazują wpływ na prawidłowy kolor skóry oraz chronią ją przed działaniem promieni słonecznych;
działają zapobiegawczo przeciw infekcjom;
regulują zawartość wody w organizmie;



czerwone:

zapewniają prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci;
chronią przed szkodliwym działaniem czynników środowiskowych;
wykazują wpływ na prawidłowe działanie przewodu pokarmowego;



niebiesko-purpurowe:

podobnie jak warzywa o barwie zielonej wykazują wpływ na aktywność fizyczną;
wpływają na podwyższenie cholesterolu frakcji HDL;
zapewniają prawidłowy przepływ krwi przez narządy;
ułatwiają proces uczenia się;



białe:

poprawiają odporność organizmu (dzięki zawartej w nich allicynie, która ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne);
chronią przed różnymi chorobami;
poprawiają samopoczucie;



Stołówka SP 9 zawsze pełna warzyw
dla naszych uczniów!!!



ZAPAMIĘTAJ!!!

- Jedz warzywa i owoce zawsze chętnie i ciesz się dobrym zdrowiem!!! Nawet nowe smaki są warte Twojego próbowania do czego zachęcamy. Masz swoje ulubione surówki zdradź nam swoje przepisy, a my je wprowadzimy do naszego, szkolnego jadłospisu.

