



**Dlaczego owoce i warzywa są takie ważne?**



Owoce i warzywa są najlepszym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Ponadto, ponieważ mają one działanie alkalizujące, przeciwdziałają zakwaszeniu organizmu. Zawartość antyoksydantów, którymi są flawonoidy, karotenoidy czy wit. C i E sprawia, że mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Dlatego owoce i warzywa powinny stanowić podstawę żywienia i być dodawane praktycznie do każdego posiłku (należy zjadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie).

Porcja to np.:

- 1 szklanka soku owocowego/warzywnego
- 1 szklanka surówki
- 1 średni owoc np. jabłko, pół grejpfruta,
- 1 średnie warzywo np. marchewka, papryka
- 1 szklanka drobnych owoców lub warzyw, np. truskawek, czereśni, jagód, fasolki szparagowej, pomidorków koktajlowych

Należy pamiętać, że dla małych dzieci (1-3 lata) porcje są mniejsze, np.:

- 5 fasolek szparagowych
- 2 łyżki kukurydzy
- 2 łyżki tartej marchewki
- 1 ziemniak
- kilka gotowanych różyczek brokułów czy kalafiora
- 3 morele
- mała brzoskwinia
- pół banana
- pół szklanki soku

Jakie owoce i warzywa powinniśmy jeść? Przede wszystkim różnokolorowe, bo każdy kolor to inne składniki niezbędne dla zdrowia naszego organizmu:

1. Chlorofil – zawierają go warzywa zielone np. sałata, szpinak, brokuły, jarmuż
2. Karotenoidy – zawierają je owoce i warzywa żółte i pomarańczowe np. dynia, marchew, pomarańcza, banan, papryka
3. Antocyjany – to składnik owoców i warzyw czerwonych, niebieskich czy fioletowych np. bakłażan, jeżyny, jagody, borówki, truskawki, burak, granat, papryka, pomidor
4. Betalainy – zawierają je owoce i warzywa żółte, fioletowe i czerwone

*Intendent szkolny -Aneta Świtała*

*Pedagog szkolny Beata Swaciak - Sroka*