

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE



Zachęcanie do jedzenia warzyw, owoców i picia soków od najmłodszych lat, to inwestowanie w zdrowie i prawidłowy rozwój człowieka. Dlatego też nasza szkoła przystąpiła do programu „Szkoła promująca zdrowie”. Trudno nie docenić roli, jaką warzywa, owoce i soki odgrywają w naszej codziennej diecie. Zawierają witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Dlatego też każdy z nas powinien uwzględnić w swoim menu te cenne składniki.

Warzywa i Owoce

*Tu są warzywa i owoce
promienie, słońca zamknięte
w jabłkach, gruszkach, śliwkach,
nawet w główkach kapusty.*

*A cóż dopiero mówić o cytrynach
i pomarańczach,
które mają w sobie blask i gorąco
promieni z dalekich krajów.*

*Jest tu czerwień pomidorów
i złoto na łuskach cebuli,
spod naci spryskanej wodą
wyglądają marchewki,
jak pomarańczowe
czapki krasnoludków.*

*Nie sposób wszystkiego opisać.
Proszę, przyjdźcie tu dzisiaj,
żeby zobaczyć, co przywiózł o świcie
zielony wóz ogrodnika.*

Czesław Janczarski

5 kolorów dla zdrowia

Owoce i warzywa są niezbędne dla naszego zdrowia, prawie tak samo jak woda czy sen. Dostarczają wielu witamin, minerałów i błonnika. W kolorach owoców i warzyw drzemie ich zdrowotna siła. Im bardziej intensywny kolor, tym więcej korzystnych substancji. Amerykańscy naukowcy podzielili warzywa i owoce na 5 grup kolorystycznych: czerwoną, zieloną, białą, czarną, żółto-pomarańczową. Każda z nich ma dobroczynny wpływ na nasz organizm. Duży wybór warzyw i owoców w każdej z grup sprawia, iż można puścić wodzie fantazji i każdego dnia przygotować dla siebie i dzieci nowe kompozycje warzyw, owoców i soków.

Grupa czerwona:

- pomidor
- papryka czerwona
- jabłko
- granat

Z tej grupy kolorystycznej warto wybierać soki, np.: pomidorowe, jabłkowe.

Grupa zielona:

- agrest
- ogórek
- szpinak
- sałata

Grupa biała:

- cebula
- kapusta pekińska
- por
- awokado

Grupa czarna:

- porzeczka
- aronia
- bakłażan

Grupa żółto-pomarańczowa:

- marchewka
- mango
- ananas
- pomarańcza
- banan

Ciekawostki

Czy wiesz skąd pochodzą owoce?

Jabłko-Azja Środkowa

Arbuz-Afryka

Banany-Azja

Figa-Azja

Granat-Ameryka Północna, Afryka

Kokos-Azja

Mandarynka-Azja

Melon-Azja

Winogrono-Europa, Afryka



Obecność warzyw na naszych stołach zawdzięczamy Bonie Sforza- żonie Zygmunta Starego. Królowa pochodziła z wówczas odległych kulturowo Włoch i przywiozła ze sobą całkiem nowe spojrzenie na sztukę gotowania. Bona nie zaakceptowała obfitej i tłustej kuchni polskiej, dlatego sprowadziła do Polski warzywa. Stąd też zestaw warzyw na zupę nazwano *włoszczyzną*. By jednak warzywa zadomowiły się naprawdę w naszej kuchni musiały upłynąć trzy stulecia

Najbardziej znane i popularne soki z grupy żółto-pomarańczowej to, np.: soki pomarańczowe czy marchwiowe. Świetne są również soki przecierowe, owocowo-warzywowe.

Dobre rady

Warto dobierać warzywa i owoce do codziennego menu wedle ich grup kolorystycznych. Należy zwracać przy tym uwagę na kolor, gdyż im bardziej intensywny, tym więcej korzystnych substancji zawiera warzywo czy owoc.

- Pamiętajcie o 5 porcjach owoców, warzyw i soków dziennie. Porcja może być średniej wielkości owoc, warzywo lub sok (szklanka).**
- Starajcie się wybierać warzywa, owoce i soki z różnych grup kolorystycznych.**
- Bez względu na to, czy warzywa, owoce są surowe czy gotowane, ważne, aby towarzyszyły każdemu naszemu posiłkowi.**
- Podjadajcie warzywa i owoce oraz pijcie soki również między posiłkami.**
- Pamiętajcie, że wygodną formą warzyw i owoców są soki, szczególnie jako dodatek do drugiego śniadania do szkoły lub na wycieczkę, czy na spacer.**
- Spożywajcie porcję owoców, warzyw i soków, które dostajecie do szkoły.**

Warzywa, owoce i soki przez 4 pory roku

Wiosna

Na wiosnę przyroda budzi się do życia. W tym okresie warto jeść młodą sałatę, rzodkiewki, szczypiorek, seler, zielone ogórki.

Z nich możemy przygotować różne pyszne sałatki, które będą znakomitą propozycją na wiosenne, lekkie śniadania lub kolacje.

Wiosenne owoce: truskawki, poziomki.

Wiosenne warzywa: szczypiorek, rzodkiewka, sałata.

Lato

Lato to najlepsza pora roku pod względem dostępności warzyw i owoców. Drzewa i krzewy uginają się pod wpływem pysznych wiśni, czereśni i porzeczek. Na grządkach rośnie pyszna młoda fasolka szparagowa, bób, zielona sałata czy kalafior.

Latem, także w lesie rośnie wiele jadalnych owoców, takich jak maliny, jagody, jeżyny.

Letnie owoce: czereśnie, maliny, jagody, jeżyny, agrest, arbuz.

Letnie warzywa: kalafior, brukselka, kapusta, pomidory, cukinie, bakłażany.

Jesień

Doskonały czas na pyszne i dojrzałe jabłka, gruszki, śliwki, winogrona. Z tych owoców można wyczarować różne pyszności: owocowe desery, powidła, konfitury, jabłka zapiekane z dodatkiem cynamonu. Równie dobrze smakują jako surowe przekąski.

Jesienne owoce: jabłka, gruszki, winogrona, śliwki, brzoskwinie.

Jesienne warzywa: buraki, marchewka, cebula dymka, kapusta.

Zima

Zima to doskonały czas na wszelkiego rodzaju owoce cytrusowe, takie jak: pomarańcze, mandarynki, kiwi czy grejpfruty. W zimie możemy także wykorzystać wszystkie przetwory owocowo-warzywne, które udało się przygotować w ciągu roku, np.: ogórki kiszane, kapusta kwaszona czy różnego rodzaju powidła i konfitury. Doskonałą formą owoców i warzyw są soki, dostępne przez cały rok.

Owoce na zimę: pomarańcze, mandarynki, ananasy, banany, kiwi czy grejpfruty.

Warzywa na zimę: kapusta czy ogórki kiszane.

„Smaczne są owoce”

Smaczne są śliwki, jabłuszka,
wędrują z buzi do brzuszka.
Smaczne są i bardzo zdrowe
gruszcзки, jabłuszka surowe.

Ładna buzia nie jest blada
gdy owoców dużo zjada.
I Marysia i Stefanek -
każdy buzię ma rumianą.

Smaczne są gruszki, jabłuszka
wędrują z buzi do brzuszka.
Jedzą: Krzysio, Staś i Witek,
ale tylko te umyte.

Gazetkę opracowali:

mgr Małgorzata Proskura-Buczak
mgr Dariusz Czyjt