

Warzywne cudaki

Warzywa i owoce na piramidzie żywienia zajmują drugie miejsce zaraz po produktach zbożowych. Są one bowiem skarbnicą składników odżywczych, dzięki którym zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, chronią przed nowotworami i wzmacniają odporność. Ze względu na ogromne korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców należy zjeść ich przynajmniej 600-700g dziennie. Powinny być dodawane do każdego posiłku, inaczej trudno będzie spożyć taką ilość jednorazowo. Świeże warzywa i owoce są źródłem wielu witamin, które trudno dostarczyć organizmowi w inny sposób. Aby zachęcić maluchy do zaprzyjaźnienia się z warzywami przygotowano dla nich i ich rodziców kolorowe warsztaty- oto co z nich wyszło 😊😊😊

