

## **Owoce i warzywa stanowią niezbędny składnik diety dziecka. Pozwalają na utrzymanie zdrowia oraz zapewniają prawidłowy wzrost organizmu.**

Program „Owoce w szkole” realizowany w naszej placówce skierowany jest do uczniów klas I – III szkół podstawowych. Celem programu „Owoce w szkole” jest długoterminowa zmiana nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie, na etapie na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania edukacyjne realizowane w szkołach podstawowych.

Trudno nie doceniać roli, jaką warzywa i owoce odgrywają w naszej codziennej diecie. Są jednym z głównych źródeł witamin i składników mineralnych, które biorą udział w procesach przemiany materii, a ich brak prowadzi do poważnych zaburzeń w organizmie.

Warzywa i owoce zawierają witaminę C oraz beta-karoten przekształcany w witaminę A, która odpowiada między innymi za rozwój organizmu oraz stan skóry, błon śluzowych i narządu wzroku. Witamina C ma duże znaczenie w utrzymaniu odporności organizmu na zakażenia, zmniejsza stres oksydacyjny, bierze udział w wytwarzaniu kolagenu. Warzywa i owoce dostarczają również innych witamin, takich jak: kwas foliowy, niacyna, witaminy K oraz makroelementów (sód, potas, wapń, magnez, fosfor, chlor, siarka) i mikroelementów (żelazo, miedź, cynk, mangan, kobalt i inne).

Większość warzyw i owoców zawiera dużo wody, dzięki czemu mają niską wartość energetyczną. Regularne spożywanie tych produktów pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Osoby regularnie spożywające warzywa i owoce w rezultacie zjadają mniejsze ilości innych produktów i skutecznie zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości.

Strony na które warto zajrzeć

[www.owoce-warzywa.com](http://www.owoce-warzywa.com)

[www.zdrowe-odzywianie.waw.pl](http://www.zdrowe-odzywianie.waw.pl)

<http://multi-witaminy.pl/zdrowe-odzywianie/>

# ŻYJ ZDROWO



gimnastyka i zabawa na świeżym powietrzu