

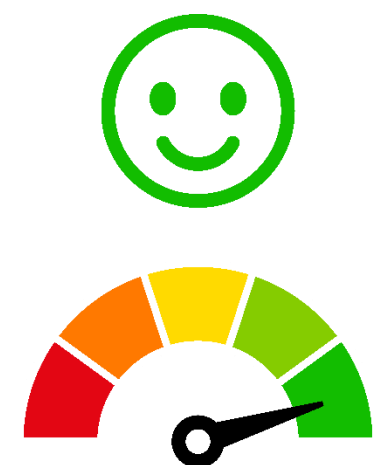
# Zaczerpnij moc z warzyw i owoców

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Magdalena Górnicka, dr inż. Marta Jeruszka-Bielak,  
mgr Kacper Szewczyk, Radosław Smolik

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEZ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

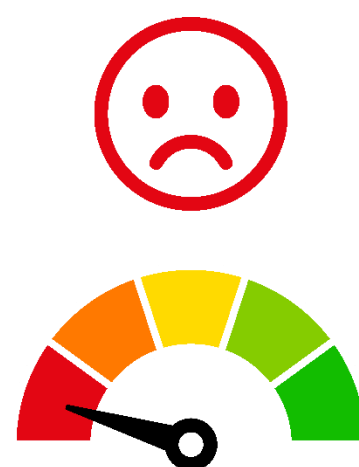
# Warzywa i owoce mają większe moce



Warzywa i owoce  
są źródłem:

- Witamin
- Składników mineralnych
- Antyoksydantów
- Błonnik pokarmowego

**Jemy ich za mało**



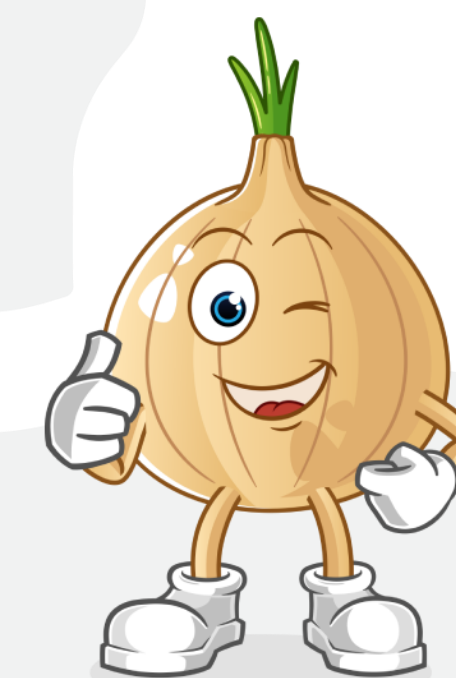
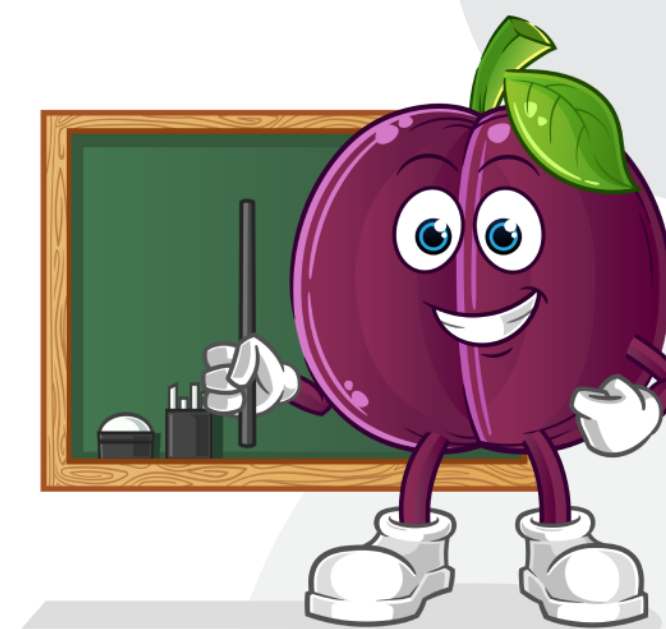
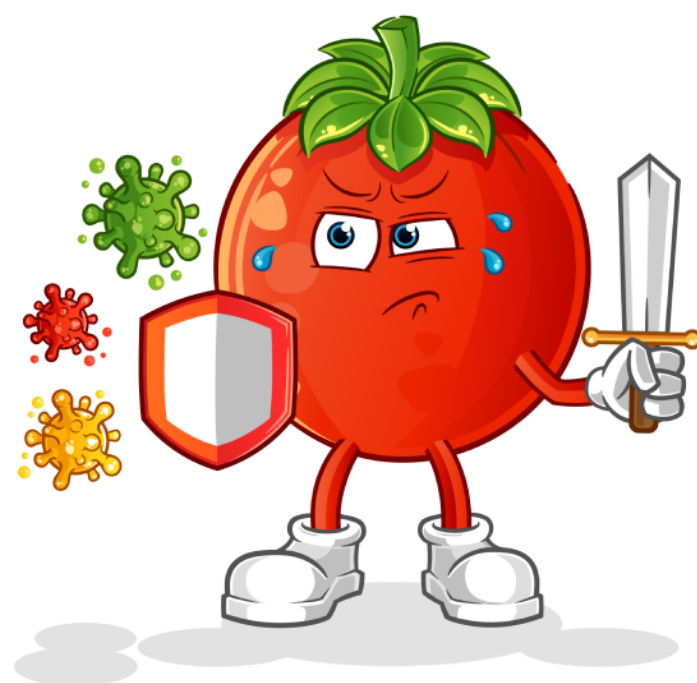
Słodycze, słone przekąski  
i produkty typu fast food  
dostarczają:

- Cukru
- Tłuszczu
- Soli

**Jemy ich za dużo**

**Warzywa i owoce powinny być najważniejszymi składnikami diety  
na każdym etapie życia człowieka**

# Kolorowe moce



**ZIELONE**

**ŻÓŁTE  
I POMARAŃCZOWE**

**CZERWONE**

**NIEBIESKIE  
I FIOLETOWE**

**BIAŁE**

 **Krzepliwość krwi**

 **Koncentracja**

 **Osiągi sportowe**

 **Prawidłowy wzrok**

 **Zdrowa cera**

 **Nawilżona skóra**

 **Odporność**

 **Zdrowe włosy**

 **Właściwości przeciwzapalne**

 **Pamięć**

 **Koncentracja**

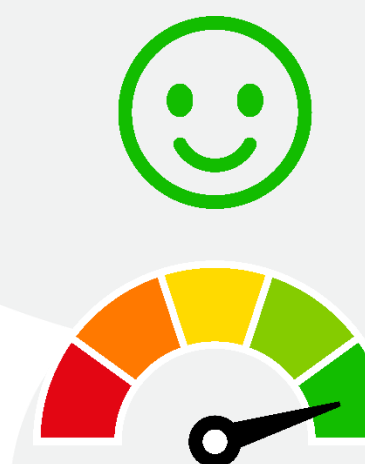
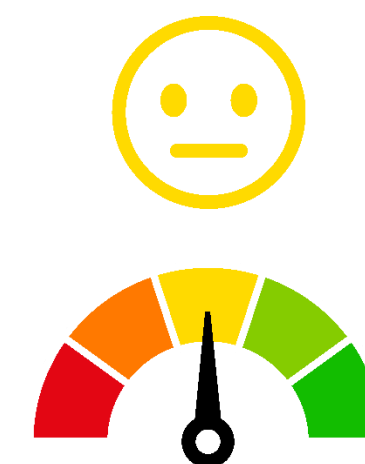
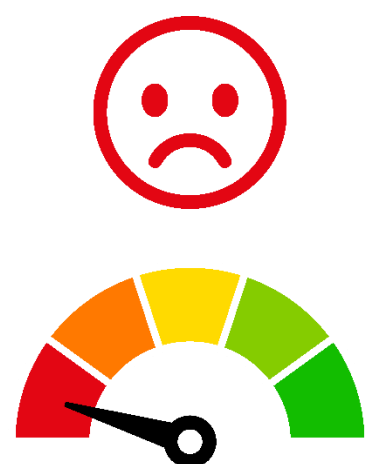
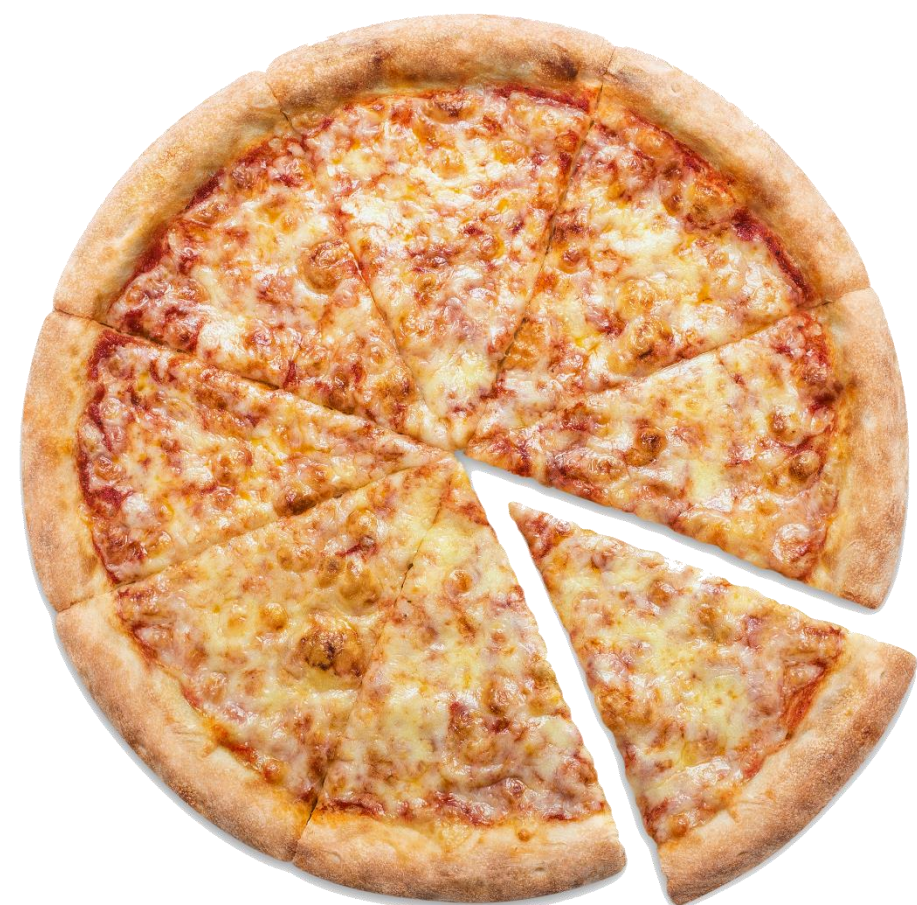
 **Samopoczucie**

 **Zdrowe jelita**

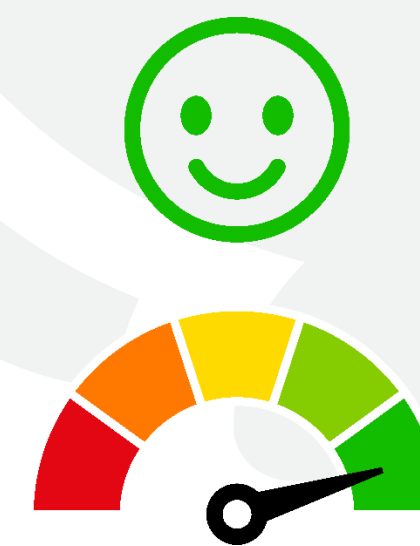
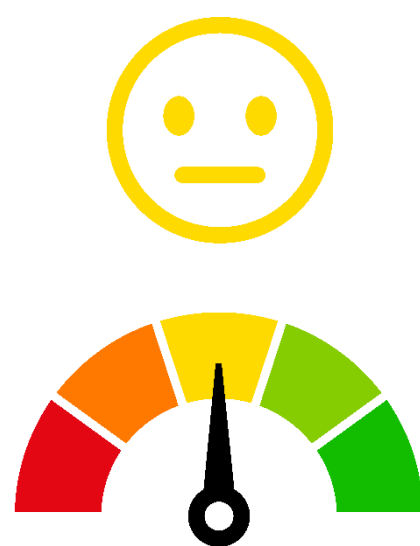
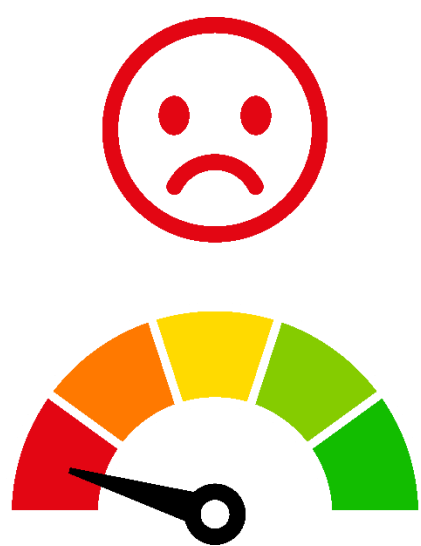
 **Prawidłowe stężenie glukozy**

 **Ciśnienie krwi**

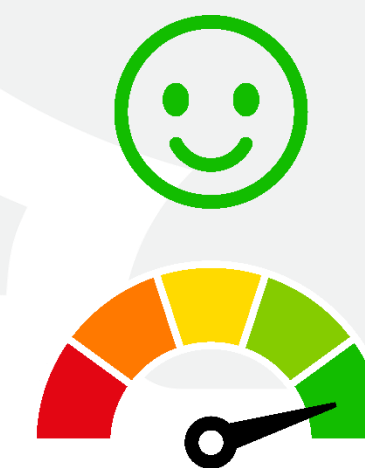
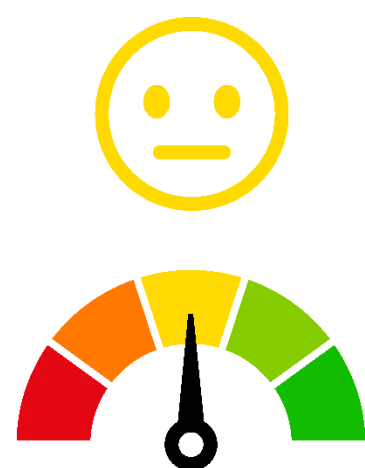
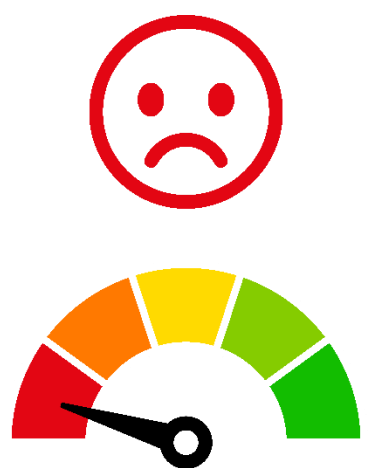
# Uwzględnij je w każdym posiłku



# Uwzględnij je w każdym posiłku



# Uwzględnij je w każdym posiłku



# Warzywa i owoce na każdą okazję 😊



# Warzywa i owoce mają większe moce

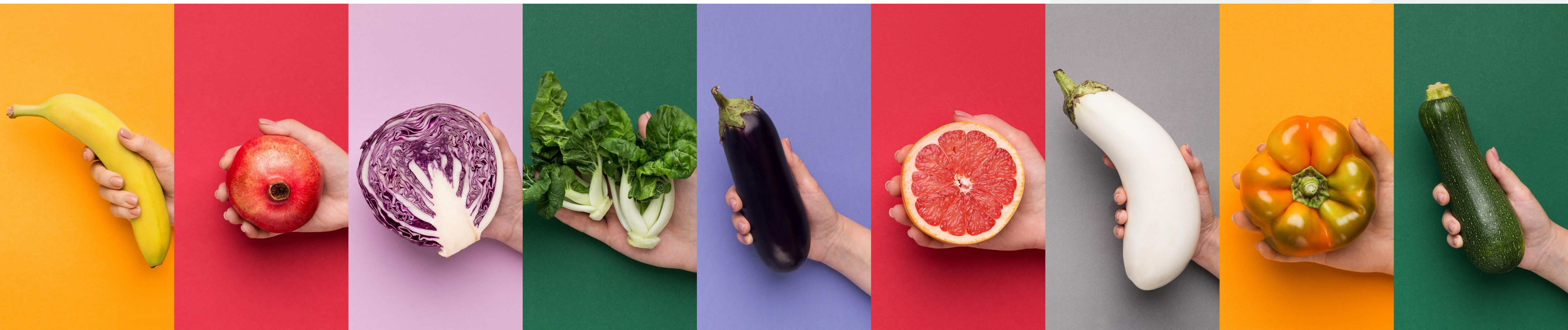
- ✓ Do kanapek warzywa pokrój na cząstki i połów je obok – dzięki temu zjesz ich więcej.
- ✓ Jeśli konkretne warzywo nie zasmakowało Ci za pierwszym razem, nie bój się próbować. W różnej formie może różnie smakować.
- ✓ Możesz przygotowywać z warzyw i owoców koktajle/smoothie.
- ✓ Korzystaj z mrożonych warzyw i owoców, zwłaszcza zimą!
- ✓ Wchodząc do sklepu po coś do jedzenia, nie zapomnij o warzywach i owocach!
- ✓ Planuj zakupy i gotuj z rodzicami...





# Warto zapamiętać

1. Warzywa i owoce są **ważne** w codziennej diecie i **nie można ich zastąpić innymi produktami**.
2. Powinny być w **każdym posiłku** (5 porcji codziennie lub minimum 400 g).
3. Z reguły nie wymagają przetwarzania i mogą **szybko zaspokoić głód**.



# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

---

Autorzy lekcji: dr hab. inż. Magdalena Górnicka, dr inż. Marta Jeruszka-Bielak,  
mgr Kacper Szewczyk, Radosław Smolik

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.