WARZYWA i OWOCE

This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation

Katarzyna Wojtkowska, Julia Barlińska
Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Ana B. Baranda

PATRONAT HONOROWY: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

JAKIE ZNASZ WARZYWA?

Marchewka, burak, kalafior i wiele wiele innych.

JAKIE ZNASZ OWOCE?

Jabłko, truskawka, pomarańcza i wiele wiele innych

PO CO JE JEMY?

Dlatego, że dostarczają nam **witamin** i **składników mineralnych**, które są niezbędne do prawidłowego działania naszego organizmu.

ILE RAZY DZIENNIE TRZEBA JEŚĆ WARZYWA I OWOCE, ABY BYĆ ZDROWYM?

Co WAŻNEGO DLA NASZEGO ZDROWIA zawierają?

CZERWONE

witaminy A, C, K, B6 oraz potas i błonnik.
Wpływają na: stan włosów, skóry, paznokci i prawidłowe trawienie pokarmów.

POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE

prowitamina A, czyli beta karoten, witamina C i E.
Wpływają na: wzrok, odporność i wolniejsze starzenie się skóry.

ZIELONE

żelazo, magnez, wapń, witaminy z grupy B, witaminy C, E i K.
Wpływają na: poprawę koncentracji, pamięć, myślenie i nastrój, poprawiają też krzepliwość krwi.

FIOLETOWE

witamina C, błonnik i antocyjany.
Wpływają na: pracę naszego serca, trawienie pokarmów, naszą pamięć, koncentrację i samopoczucie.

BIAŁE

błonnik, potas i magnez. Są niskokaloryczne, mogą wpływać na lepszą pracę układu pokarmowego. Niektóre, np. czosnek, bywają stosowane jako lek na przeziębienie.

Rys. by Freepik