

## **Baw się z nami - owocami, warzywami**

Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pominąć w codziennej diecie. Zawierają składniki odżywcze i substancje o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a nawet ich leczenia. Przyjmuje się, że codziennie powinniśmy zjadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców.

Dlaczego słodczyce są niezdrowe?

Częste jedzenie słodczych najczęściej powoduje wzrost wagi oraz próchnicę, przyspiesza też starzenie się organizmu i ułatwia rozwój wielu chorób. Słodczyce mogą również uzależniać. Po ich zjedzeniu w mózgu zaczyna wydzielać się dopamina, czyli hormon szczęścia. Taką samą przyjemność zapewniają owoce, a są zdrowszym zamiennikiem słodkich batoników.

Podczas zajęć poruszone zostały również takie tematy jak "Czym jest fruktoza?", "Dlaczego cukier w owocach uważa się za lepszy, bezpieczniejszy, zdrowszy niż biały cukier?", "Co zamiast zwykłego cukru?". Zadaniem uczniów było ułożenie zabawnej historyjki - w postaci bajki, wiersza lub komiksu - o warzywach i/lub owocach i ich przewadze nad słodczymi. Zadanie wymagało dużo czasu i nakładu pracy, dzieci, których komiksy w największej mierze nawiązywały do tematu zadania zostały nagrodzone.