

AWOKADO - niezwykle zaskakujący i tajemniczy owoc

Na kolejnych zajęciach projektowych dzieci poznały niezwykle zaskakujący i tajemniczy owoc, a mianowicie awokado, owoc bogaty w wartości odżywcze tj. potas, magnez, kwasy tłuszczowe omega oraz witaminy C, E, B, A.

Uczniowie poznali opowiadanie pt. „Awokadowe szaleństwo na śniegu”, następnie wypowiedzieli się na temat relacji dzieci z dziadkami oraz wymieniali zdrowe przysmaki, jakie im przygotowywali. Ciekawostką na zajęciach była informacja o możliwości uprawy awokado w warunkach domowych.

Wielkim odkryciem dla uczniów stał się również przepis na zdrowy krem czekoladowy, którego głównym składnikiem okazało się awokado! Nadszedł także czas na zabawy w serwisie internetowym grypuzzle.pl – TIK – awokado.

Kolejnym składnikiem odżywczym, który znalazł się w naszym skarbcu to magnez, który jest potrzebny do prawidłowej budowy kości i zębów, a także leczenia kontuzji ponadto reguluje pracę mózgu i szarych komórek, dzięki czemu poprawia pamięć, koncentrację i myślenie.