



JEDZ OWOCE I WARZYWA

w nich największa moc się skrywa!

Światowy Dzień Owoców i Warzyw

Owoce i warzywa, obok aktywności fizycznej, zajmują najważniejsze miejsce w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Są źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Wzmacniają funkcjonowanie organizmu. Mogą pomóc w zapobieganiu wielu chorobom. Codzienne spożywanie kolorowych warzyw i owoców zapewnia harmonijny rozwój i funkcjonowanie organizmu dzieci. Można je spożywać na surowo, gotowane, mrożone, a także w postaci przetworów np. soków.

Światowy Dzień Owoców i Warzyw został zainicjowany w Nowej Zelandii w 2013 roku. Jest obchodzony corocznie w **trzeci piątek października**. Jednak, aby zachować zdrowie i witalność powinniśmy świętować codziennie.

W roku 2024 Światowy Dzień Owoców i Warzyw przypada **18 października** (piątek).

Z okazji tego święta Zespół Wychowawczy Szkoły, korzystając z zasobów internetowych przygotował kilka zagadek i karty pracy o owocach i warzywach, a także zabawę typu memory do samodzielnego wykonania. Zapraszamy również do zapoznania się z filmem pt. „Skąd biorą się warzywa i owoce?”

Życzymy miłej zabawy i zachęcamy do spożywania owoców i warzyw każdego dnia dla utrzymania zdrowia oraz witalności.

Zachęcamy do obejrzenia filmu pt. „Skąd biorą się warzywa i owoce?”

<https://www.youtube.com/watch?v=76U5kh5K4Yk>

Zespół Wychowawczy