



Norway
grants

www.eog.gov.pl



PAPRYKA

Mogę być czerwona, zielona i żółta, ale też pomarańczowa, duża i w wersji mini – mała. Rosnę na krzaczku. Zawieram całkiem sporo witaminy C, dzięki której kiedy się przewrócisz i skaleczysz, Twoja skóra szybko się regeneruje, a po zadrapaniu nie będzie ani śladu. To jeszcze nie wszystko!

Dzięki mojej paprykowej pani witaminie A Twój wzrok działa jak należy, więc możesz codziennie widzieć i podziwiać świat dookoła.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



POMIDOR

Mogę być duży lub mały. Najczęściej mam kolor czerwony, jednak mogę być też żółty lub zielony, wyglądam trochę jakbym był czerwony, tyle że jeszcze niedojrzały. Rosnę na krzaczku. Moim stałym bywalcem jest pan potas, który dba o Twoje serduszko.

Goszczę również panią biotyne,
która pielęgnuje Twoją skórę.

Jeśli Twoją ulubioną zupą jest
pomidorowa, zapewne często
się spotykamy.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



BROKUŁ

Pewnie znasz mnie w wersji zielonej. Bywa, że występuję w kolorze fioletowym. Jestem kuzynem kapusty i rosnę w ziemi. Moja odmiana Romanesco wygląda jak bukiet złożony z małych zielonych choinek.

Kiedy mnie zjadasz, dbasz o to, aby Twoje serduszko miało siłę pracować bez przerwy.

Dbam też o Twoje kości, które potrzebują dużo wapnia, kiedy tak szybko rośniesz. Pilnuję także dobrej kondycji Twojej skóry.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



BURAK

Jestem koloru czerwonego i rosnę w ziemi, a ponad nią wystaje moja bujna zielona grzywa. Na witaminowej olimpiadzie odważnie stoję na podium, bo właśnie sportowcom lubię bardzo pomagać.

Każdy z zawodników ma szansę na medal, jeśli pojawiając się często na jego talerzu.

Wzmacniam serce i chronię Cię przed poważnymi chorobami.

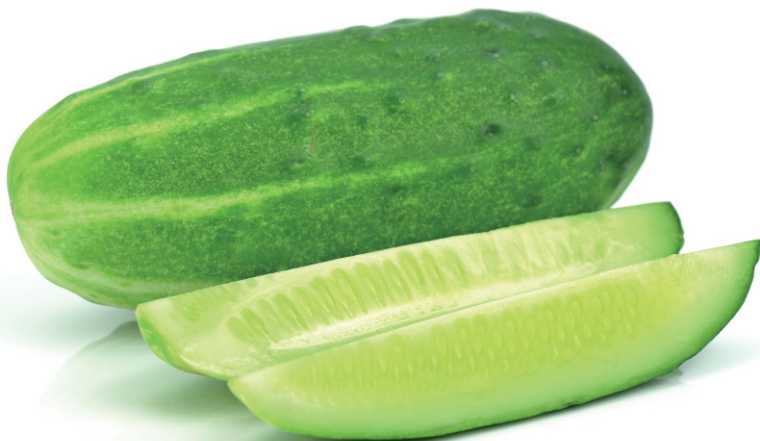
Możesz mnie jeść surowego (w formie surówki), gotowanego, ale podobno dzieciom najbardziej smakuje w formie frytek pieczonych w piekarniku.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



OGÓREK

Jestem zielonym przyjacielem wszystkich dzieci. Rosnę na krzaczku. Mogę być krótki lub długi i wtedy ludzie nazywają mnie węzem. Czy Tobie też przypominam węża? Na olimpiadzie króluję na talerzach, bo prawie cały składam się z wody. A wiesz przecież, że sportowcy powinni pić jej naprawdę dużo.

Latem ludzie wkładają mnie do słoika i przygotowują kiszonki na zimę.

Zjedz mnie kwaśnego przed lustrem i popatrz, jakie śmieszne miny potrafisz robić.





Norway
grants

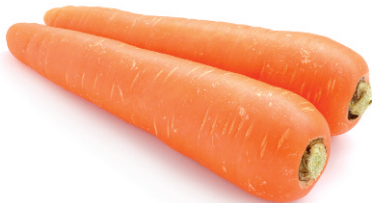
www.eog.gov.pl



MARCHEWKA

Jestem członkinią rodziny korzeniowych. Mam piękny pomarańczowy kolor. Rosnę w ziemi, a moja grzywa, która wystaje nad ziemią, nazywana jest natką. Dzieciom chętnie prezentuję się w surówce lub w formie pieczonych słupków, przypominających frytki.

Jeśli chętnie zapraszasz mnie na swój talerz, dbasz o swój wzrok, skórę i brzuszek. Z miłą chęcią dam z siebie wycisnąć wszystkie soki, żeby dzieciom dostarczyć dużo energii na cały dzień.





SZPINAK

Moje zielone listki rozpozna chyba każdy przedszkolak. Wciąż konkuruję z burakiem o miano mistrza. Niektórzy twierdzą, że w dbaniu o zdrowie ludzi wciąż jest między nami remis. A jak Ty uważasz?

Zanim podejmiesz decyzję, przypomnę Ci tylko, że opiekuję się całym Twoim ciałkiem. Zawieram magnez, witaminę C, biotynę, beta-karoten i luteinę.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



KALAFIOR

Moja głowa zbudowana jest z małych różyczek, najczęściej w białym lub kremowym kolorze. Nie zdziw się jednak, jeśli spotkasz mnie w wersji żółtej, zielonej lub fioletowej. Możesz mnie chrupać na surowo lub w formie gotowanej czy pieczonej. Podobno pasztet z kalafiora to jeden z najsmaczniejszych wegetariańskich pasztetów.

Trafiając do Twojego brzuszka, dbam o to, aby Twój układ pokarmowy działał sprawnie, a potem opiekuję się całym Twoim ciałkiem. Nie zapominaj mnie jadać regularnie, a nie będzie Ci straszna żadna choroba.





POMARAŃCZA

Jestem królową zimy! Jestem koloru pomarańczowego, kształtem przypominam piłkę. Rosnę na drzewie. Potrafię być słodka, ale i lekko kwaśna. Mam w sobie dużo soku. Jest we mnie również dużo witaminy C, dzięki czemu dobrze wpływam na skórę i chronię przed różnymi chorobami.

Często dodają mnie do wody, by uchronić się przed odwodnieniem.





TRUSKAWKA

W konkursie popularności wśród warzyw i owoców w Polsce jestem zdecydowaną zwyciężczynią. Należę do owoców, które dbają o Twoje nawodnienie. Robię wszystko, co w mojej mocy, aby uchronić Twój organizm przed wieloma chorobami.

Trafiając do Twojego brzuszka, uwijam się jak mróweczka, żeby zrobić w nim porządek, tak aby Twój przewód pokarmowy był sprawny jak sportowiec najwyższej klasy.

Według mnie najlepiej smakuje prosto z krzaczka, jednak szefowie kuchni uwielbiają, kiedy pojawia się w ich deserach, takich jak tort bezowy czy galaretka. Być może trudno w to uwierzyć, ale idealnie pasuję do sałat ze szpinakiem z dodatkiem łososa!





Norway
grants

www.eog.gov.pl



JABŁKO

Mogę być koloru zielonego, czerwonego lub żółtego. Często jestem po prostu wielokolorowe. Mogę być słodkie, kwaśne, miękkie lub twarde. Do tego można mnie głośno chrupać! Jestem z Tobą cały rok. Rosnę na drzewie. Możesz mnie jeść na surowo, doskonale smakuję też upieczone w piekarniku czy z dodatkiem kruszonki w cieście. Występuję też w roli kompotu. Często towarzyszę marchewce w surówce. Dzieci zabierają mnie na drugie śniadanie.

Zawieram błonnik, który poprawia pracę Twoich jelit i chroni przed wieloma chorobami oraz potas i magnez, czyli pierwiastki, które dbają o serduszko.

Pamiętaj! Jedz mnie ze skórką, ona pomoże Ci zachować zdrowie!



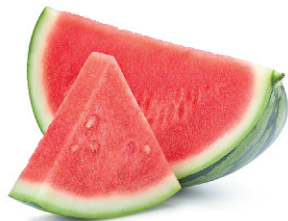


ARBUZ

Jestem największym i najcięższym owocem. Składam się niemal w całości z wody. Jestem bardzo słodki. Mam zieloną skórkę, a w środku miąższ o intensywnej czerwonej barwie. W zależności od odmiany – możesz w środku znaleźć czarne małe pestki.

Latem, kiedy jest upalnie, chętnie po mnie sięgają zarówno dzieci, jak i dorośli. Często dodają mnie do wody, by uchronić się przed odwodnieniem.

Zawieram potas i magnez, które dbają o Twoje serce oraz witaminę A, która dba o Twój wzrok.





KIWI

Jestem bardzo ciekawym owocem. Skórę mam pokrytą włoskami, a zielony środek pełen jest małych czarnych pestek. Rosnę na drzewie. Jestem bogaty w witaminę C, dzięki czemu dbam o Twoją odporność i skórę. Pani witamina A i pani Luteina chronią Twoje oczy, dbając o Twój wzrok, byś wyraźnie widział. Wzmacniam też Twoje serce i mózg.





CZEREŚNIA

Jestem pięknego ciemnoczerwonego koloru. Jestem malutką kuleczką z pestką w środku, ale jestem bardzo słodka. Doskonale nadaję się do deseru, na placek czy też jako przekąska na drugie śniadanie. Rosnę na drzewie i można mnie zrywać latem, gdy jest ciepło.

Dzięki pani melatoninie pomagam Ci się dobrze wyspać i wypocząć.

Dbam też o wygląd twojej skóry i wzmacniam odporność Twojego organizmu.

Kiedy mnie jesz, Twoje serduszko lepiej pracuje i brzusek jest zadowolony.





Norway
grants

www.eog.gov.pl



BORÓWKA

Jestem kuzynką żurawiny. Mam wspaniały niebieskofioletowy kolor. Jestem malutka i okrągłutka. Rosnę na krzaczku. Kiedy przebywam długo na słońcu, jestem bardzo słodka. Doskonale nadaję się do mrożenia, dzięki czemu mogę gościć w Twojej kuchni cały rok.

Często jestem dodawana do ciast i wód, by dobrze nawodnić organizm. Kiedy dużo się uczysz, warto po mnie sięgać, bo wspieram pracę mózgu i pamięć.

Dbam również o Twoje serce, brzuszek, skórę i odporność.

