

W dniach 19 – 21 października 2016 r. w stołówce warsztatów szkolnych zrealizowano projekt pod hasłem: „Ciekawostki żywieniowe w pigułce”.

Na stolikach konsumenckich ustawione zostały proporczyki zawierające informacje dotyczące różnych produktów spożywczych i ich wpływu na zdrowie człowieka.

Przedstawione były one w sposób humorystyczny i prosty, tak, aby łatwo zapadły w pamięć.

Zaangażowana w realizację projektu była młodzież klasy IV a TŻiUG pod opieką nauczycieli B. Cwaliny i J. Wydrych. Działanie to realizowane było w ramach prac Zespołu do Spraw Promocji Zdrowia i miało na celu promowanie zdrowych nawyków żywieniowych.





Marchew
zawiera beta karoten, który chroni
przed nowotworami i zapobiega
starzeniu się. Spożycie dwóch
marchewek dziennie obniża poziom
cholesterolu we krwi.
Tylko tyle! Aż tyle.
Więc podjadajcie marchewki!







Mleko spożywane w odpowiedniej ilości zaspakaja niemal w 100% zapotrzebowanie organizmu na wapń

Wapń jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu kostnego (obok związków fosforu i magnezu jest podstawowym składnikiem kości). Wiele procesów metabolicznych przebiega w komórkach nerwowych. Wapń z mleka krowiego jest najlepiej przyswajalny przez organizm ludzki - ponad 30%. Dla porównania wapń z produktów roślinnych nasz organizm przyswaja tylko w 10-13%, czyli średnio 3-krotnie gorzej.

Mleko wpływa pozytywnie na zdrowie. Dobrze przyswajalny wapń wypijany z mlekiem zapobiega osteoporozie. Mleko zalecane jest też w profilaktyce i leczeniu schorzeń układu pokarmowego i zaburzeń metabolicznych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze i zmiany miażdż

LEPSZE „CIENKIE” MLEKO NIŻ ŚMIETANKA



CZOSNEK

Czy wiesz, że aż 40% świeżych główek czosnku stanowią odżywcze węglowodany i białko? Czosnek zawiera więc: aż 31mg witaminy C, ogromne ilości potasu – 400mg w 100g produktu, magnezu i fosforu (odpowiednio 25mg/100g i 153mg/100g). Pozostałe 60% masy czosnku stanowi woda.

Recepta na młodość

Czy wiesz, że czosnkowi, poza dobroczynnym wpływem na zdrowie, przypisuje się także właściwości odmładzające. Jest bogaty w składniki mineralne m.in.: potas, wapń, magnez i żelazo, które dobroczynnie wpływają na zdrowie i wygląd człowieka.

Sposób na przeziębienie

Na zimowe przeziębienia najskuteczniejszy jest zgnieciony ząbek czosnku zmieszany z łyżeczką miodu. Taka mikstura rozpuszczona w filiżance letniej wody z sokiem z cytryny jest sprawdzonym domowym lekiem na katar i chore zatoki. Na pierwsze oznaki przeziębienia równie skuteczna jest kolacja złożona z kanapki posmarowanej masłem czosnkowym i białym serem, serwowana z mlekiem osłodzonym miodem i cynamonem.



