

W październiku obchodziliśmy „Światowy Dzień Owoców i Warzyw”.



Wspomniane święto było doskonałą okazją do przypomnienia przedszkolakom o roli warzyw i owoców w naszej diecie oraz samodzielnego wykonania różnych przetworów. Warzywa i owoce powinny być nieodłącznym składnikiem codziennej zbilansowanej diety. Są bogate w wartości odżywcze, to także podstawowe źródło witamin i składników mineralnych. Możemy je jeść w wielu formach – na surowo, gotowane, w formie soków i przetworów.

Włączmy je do swojego codziennego menu i świętujmy każdego dnia





