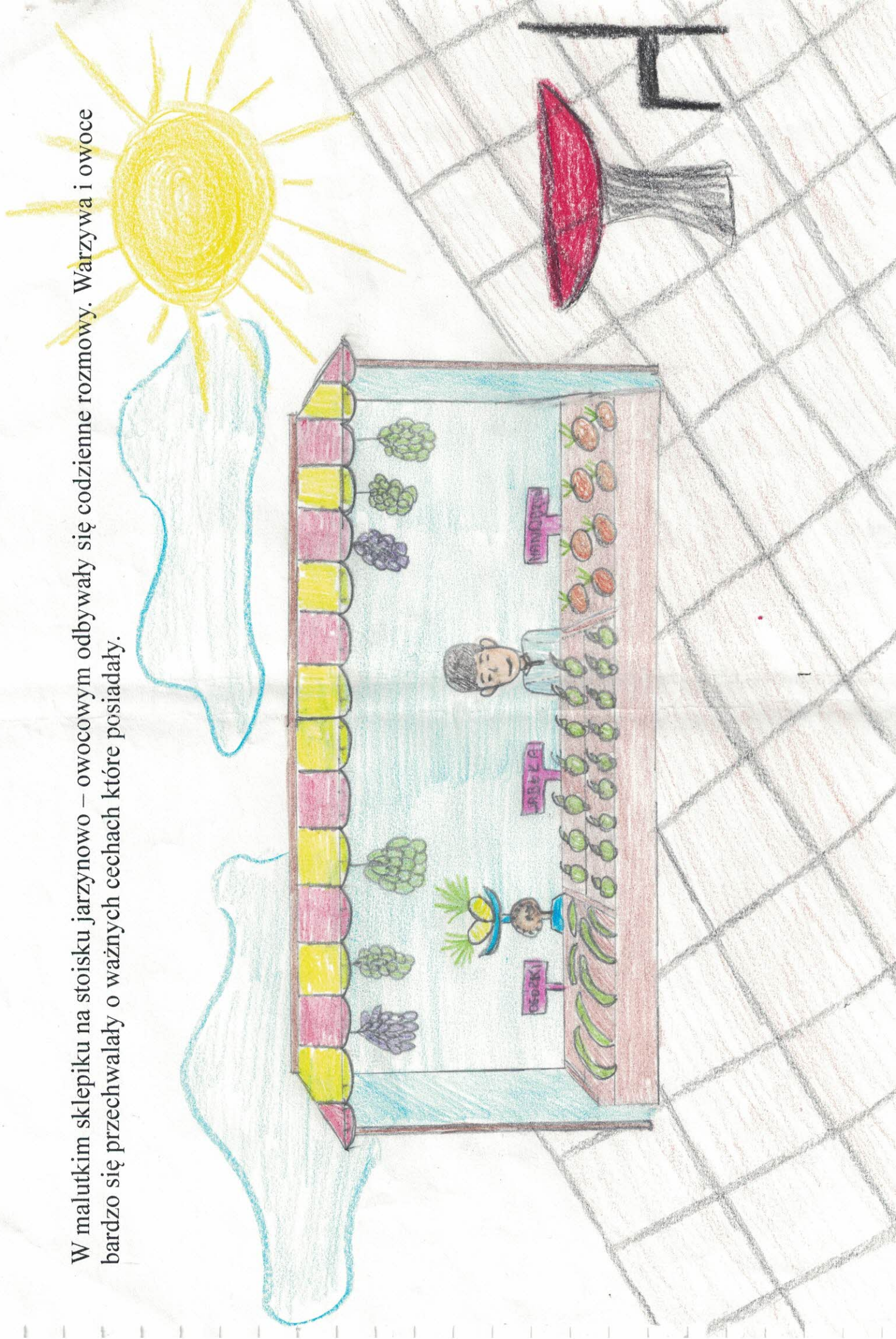


GLOWY™



W malutkim sklepiu na stoisku jarzynowo – owocowym odbywały się codzienne rozmowy. Warzywa i owoce bardzo się przechwalały o ważnych cechach które posiadały.



Dostarczali je do sklepu mili ogrodnicy , zadbanych pięknych ogródków , szklarni. Sadownicy z sadów przywozili je autami napakowanymi wielkimi workami i skrzyniami.

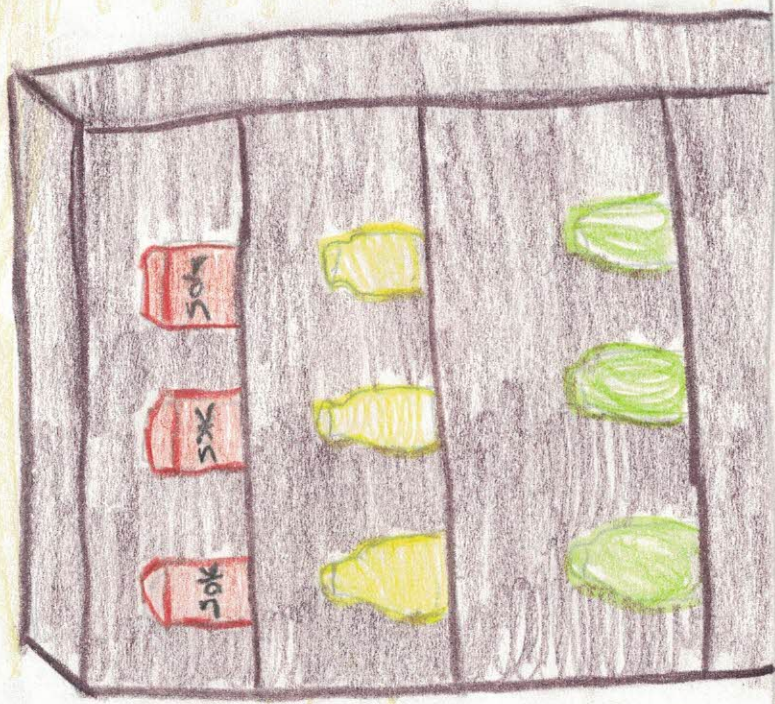


Poukładane na półkach świeże, pachnące, przyozdobione w piękne kolory prezentowały swoje kolory.



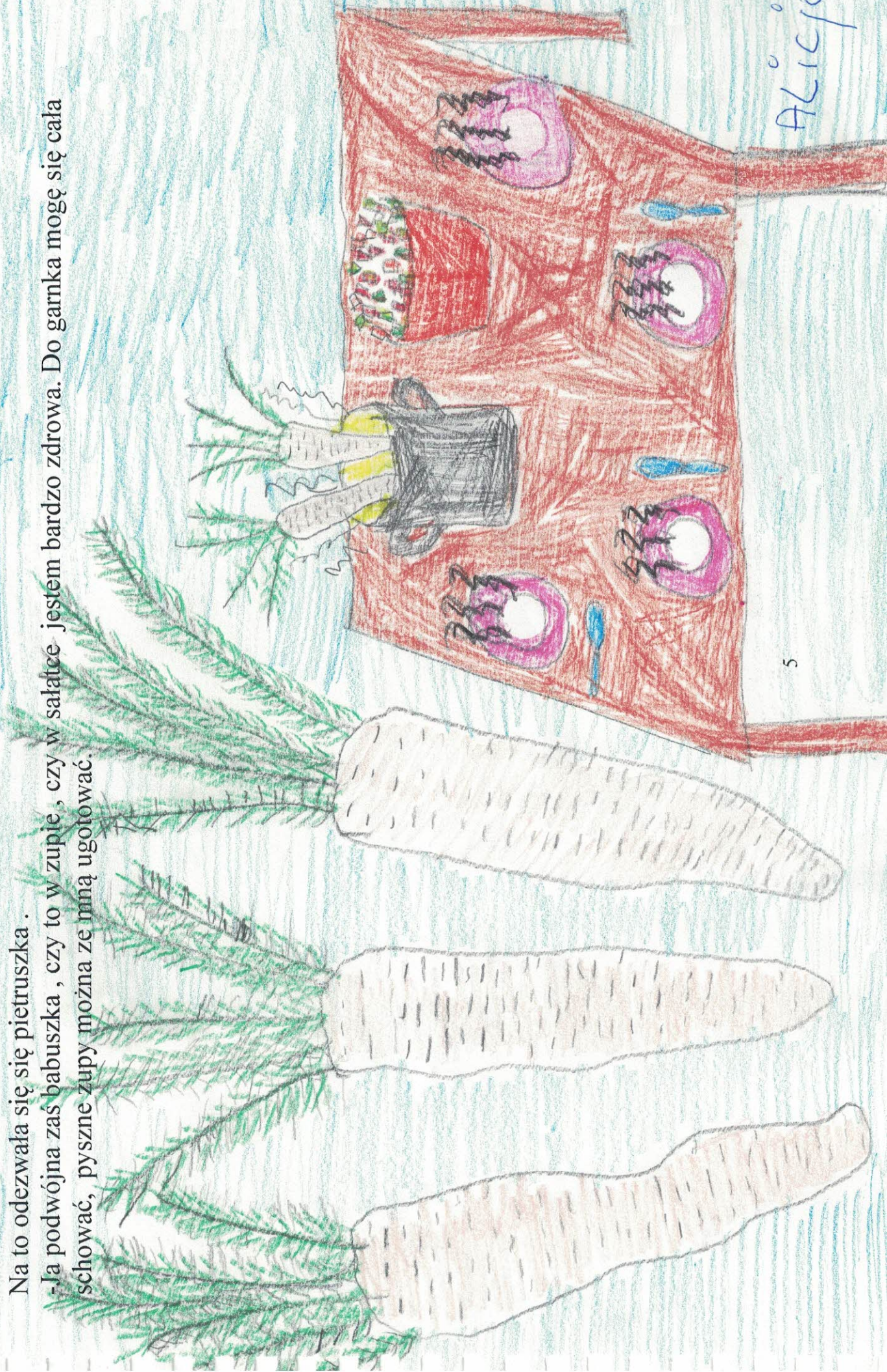
Pierwsza odezwała się marchewka.

- Jestem piękna , pomarańczowa , czyszczę ząbki, jestem zdrowa. Zjadają mnie przez cały rok od zupy aż po sok.



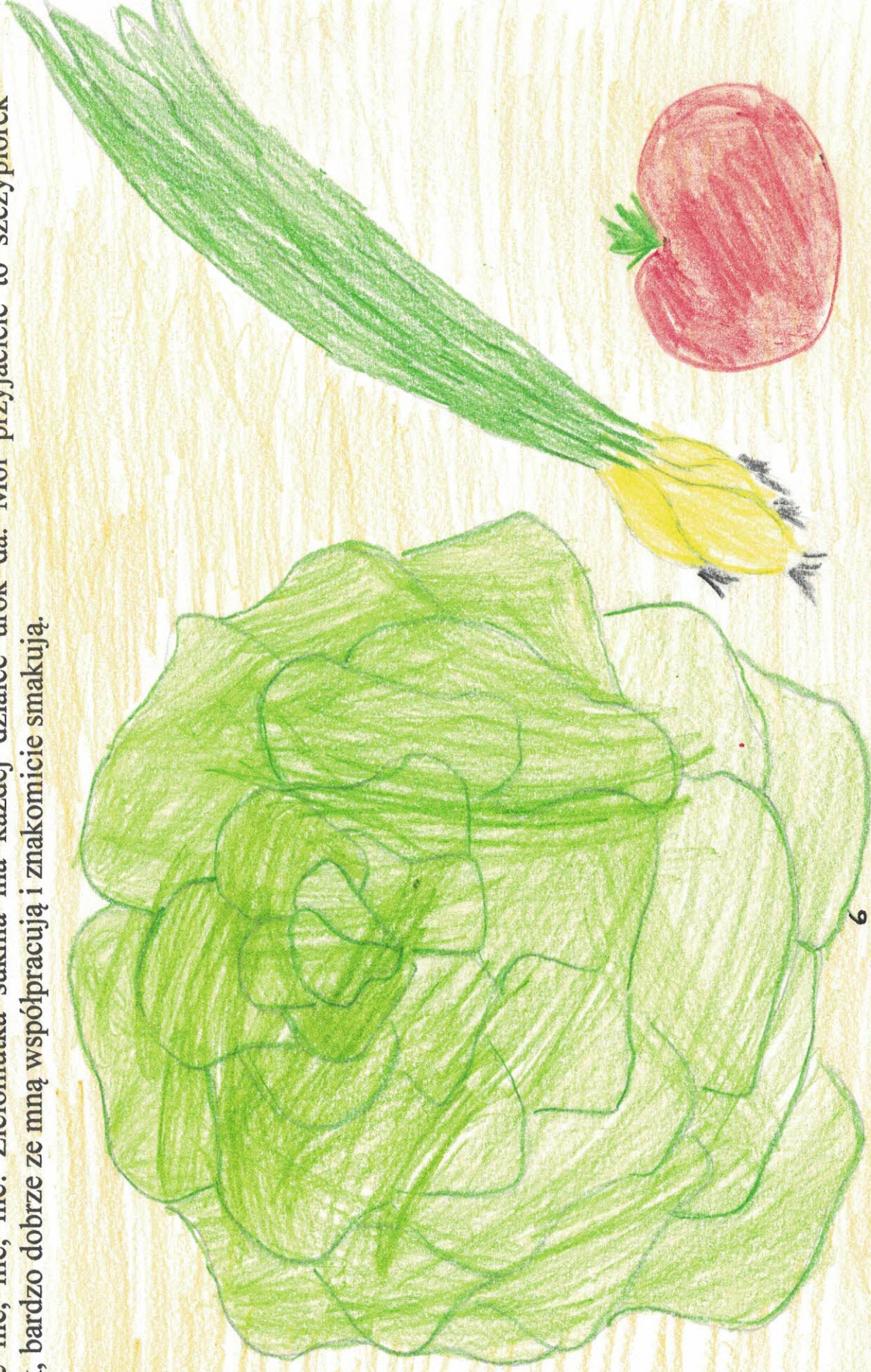
Na to odezwała się się pietruszka .

-Ja podwójna zaś babuszka , czy to w zupie , czy w sałatce jestem bardzo zdrowa. Do garnka mogę się cała schować, pyszne zupy można ze mną ugotować.



Po pietruszce zaś sałata, głowa wielka jak armata.

- Jestem zdrowa, po postu bomba witaminowa, w dodatku do zjedzenia już gotowa . Każdy kto mnie dużo zje, nie przytyje nie, nie, nie! Zieloniutka suknia ma każdej działce urok da. Moi przyjaciele to szczypiorek i pomidorek, bardzo dobrze ze mną współpracują i znakomicie smakuja.



A tam w kacie spokojnie stała rzodkiewka czerwono – biała.

- Jestem piękna, smaczna, gładka, czy to w zupie, czy w kanapkach. Proszę, proszę spróbuj mnie, witamina we mnie wre.



ZDROWE JEDZENIE



- Cześć Kochani tu malina, uwielbia mnie każda rodzina, jestem malutka, mięciutka i bardzo słodziutka.
W każdym domu mnie potrzebują, zdrowy soczek ze mnie szykują. Każde dziecko na widok malinki robi
wesołe, uśmiechnięte minki. W jeno oka mgnienie przeganiam przeziębienie.

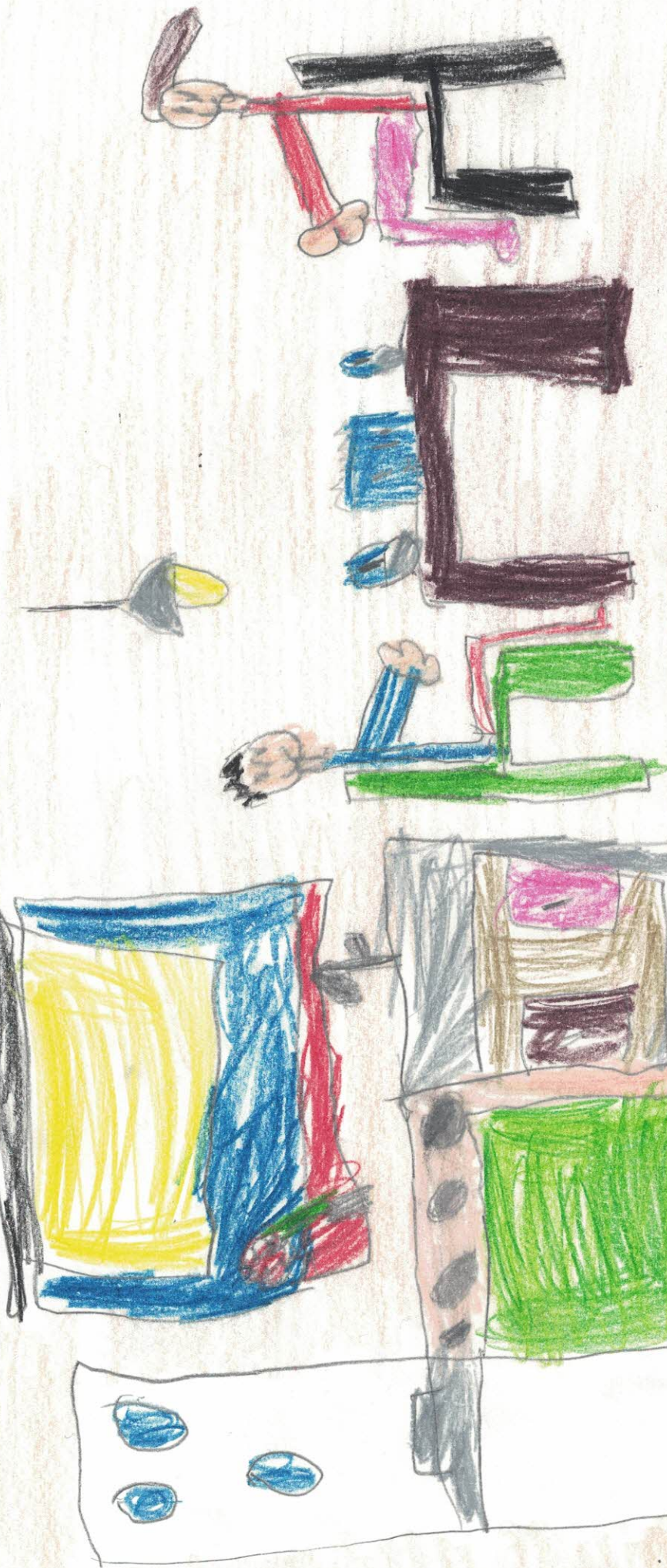


-Halo, halo tu cytryna, myślę, że jestem zdrowsza niż malina. Mój kolor jak słońce żółciutki przegania wszystkie smutki. Jestem kwaśna, ale zdrowa do herbatki zawsze gotowa. Mam dużo witaminy C, każdy będzie zdrowy gdy mnie zje.



Odezwały się borówki, bardzo małe, ciemne główki.

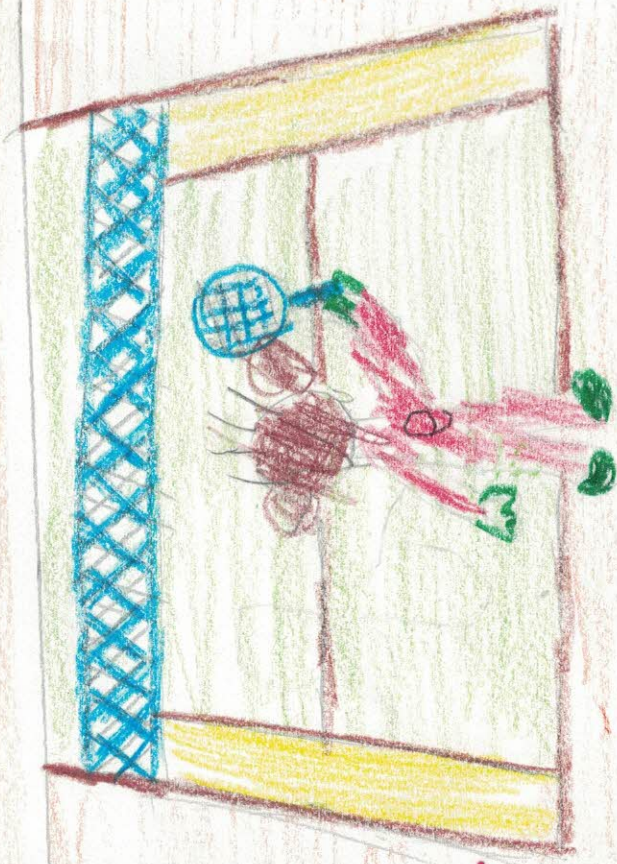
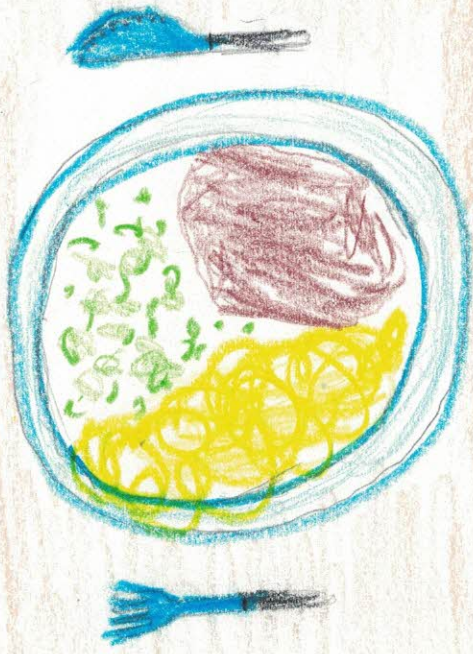
- My też zdrowiu pomagamy, bardzo dużo witamin mamy. Jesteśmy smaczne każdy to wie, w drożdżówce, w cieście ze smakiem nas zje. Malujemy buźki na fioletowo, jest z nami radośnie i kolorowo.



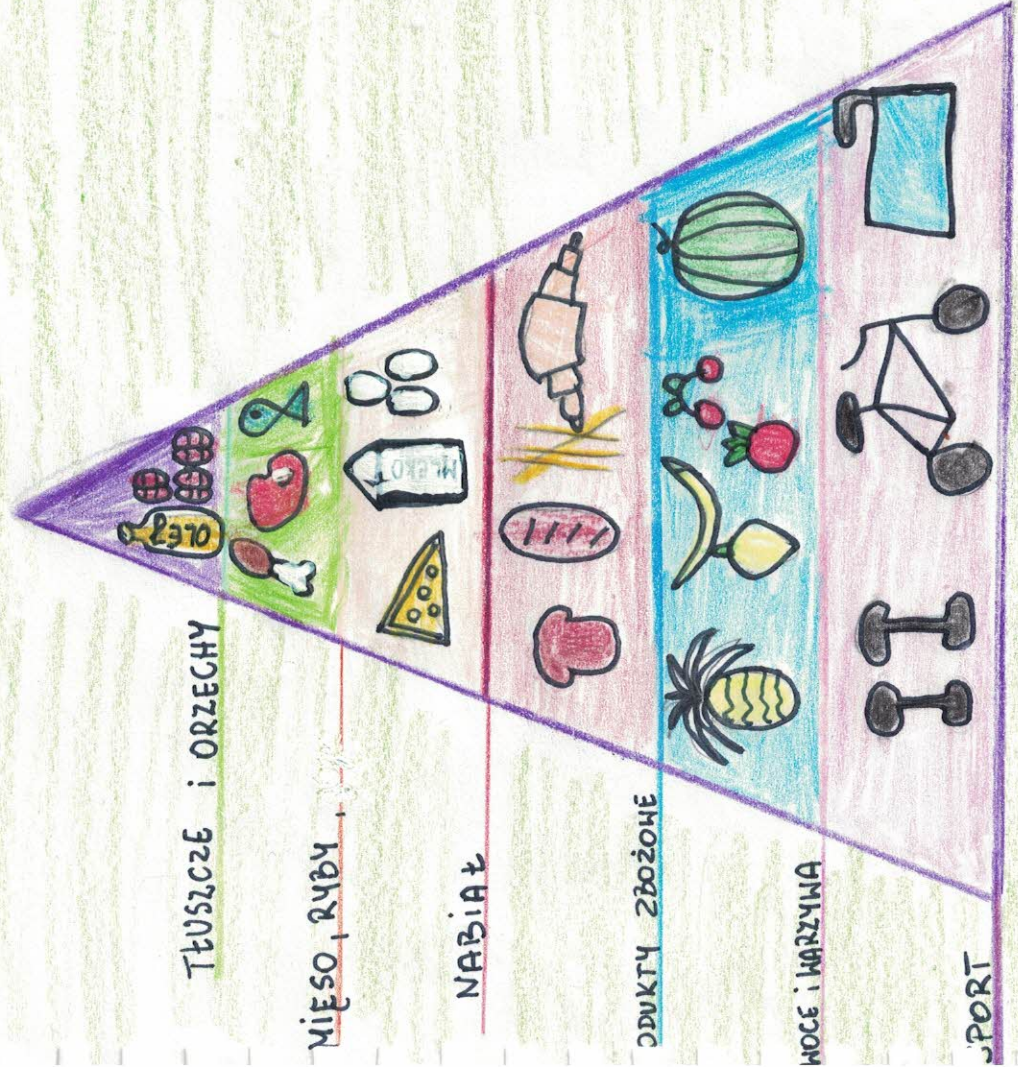
- Każdy lubi zjadać jabłko, z nami wszystko idzie gładko. Czerwone, zielone, żółte, kolorowe, każde tak samo zdrowe. Również mamy witaminy, nie ma przez nas kwaśnej miny. Szarlotkę babci, musiki i jogurciki, lubią to wszystkie zdrowe smyki.



W każdym domu, restauracji bez warzyw i owoców nie ma dobrego obiadu, śniadania, kolacji. Kiedy zjadasz te specjały będziesz zdrowy przez rok cały. Uśmiechnięty do zabawy skóry, bardzo rzadko chory. A i jeszcze ważna sprawa, trzeba jakiś sport uprawiać.



Niechaj zdrowe odżywianie, częste sportu uprawianie będzie dla wszystkich ważnym zadaniem.



Autorzy książeczki:

1. Szymon Kurpik
2. Jakub Niedziella
3. Oliwia Sojka
4. Dagmara Mańka
5. Alicja Zmudzik
6. Antonina Skrzypczyk
7. Julia Mehlich
8. Martyna Czech
9. Martyna Tkaczuk
10. Szymon Grygier
11. Szymon Korek
12. Nikodem Włodarski
13. Alan Szaniec

Opiekunowie:

Agnieszka Brząkała
Sylvia Sochanek