



Naturell

# SAŁATKOWE SZALEŃSTWO

## PORUSZYMY TEMATY:

1. Zdrowego odżywiania
2. Rozwoju motorycznego
3. Pobudzenia wyobraźni



WIEDZA



KREACJA



KUCHNIA



Truskawki i poziomki to moc witaminy C,  
a ona dba o odporność, każdy to wie!  
Dobrej dla wzroku witaminy A znajdziemy tu wiele.

Trolle mówią: Główka sałaty dla pracy główki wspaniała,  
bo w sobie dużo witamin B schowała!  
Odkryjcie razem inne warzyw i owoców sekrety,  
by zaprosić je do codziennej, kolorowej diety!

## CO ROBIMY?

**Sałatki nie mają przed nami tajemnic.**  
**Składamy je składnik po składniku,**  
**a później ze smakiem zajadamy!**  
Miseczka już czeka – co do niej wskoczy?  
Pomidor, a może rzodkiewka się toczy?  
Trolle jedzą zdrowo i mają rady:  
idźcie w ich ślady!

- Porozmawiaj z dzieckiem o roli warzyw i owoców w diecie.
- Opowiedz, ile witamin i składników mineralnych dostarczają.
- Pokaż, że „kolorowy” talerz to skarbnica zagadek – każdy produkt na nim kryje coś innego.

### STWÓRZCIE ULUBIONE SAŁATKI:

- Składniki dobierajcie według swoich smaków i upodobań.
- Szalejcie do woli! Szatkujcie, pieczcie, miksujcie, komponujcie.  
**Ma być smacznie, zdrowo i kolorowo!**



## CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Kolorowych misek
- Zdrowych, świeżych dodatków (**dobierzcie ulubione!**):  
sałaty, ogórków, pomidorów, rzodkiewek, szczypiorku, kielbów, papryki, batatów, marchewki, selera, buraka, ciecierzycy, prażonych ziaren (np. słonecznika, dyni)
- Grillowanej lub pieczonej piersi z kurczaka lub indyka
- Gotowanego jajka, sera żółtego
- Oliwy, miodu, octu balsamicznego
- Przypraw (soli, pieprzu, ziół)
- Noża, widelca, deski do krojenia





# POROZMAWIAJMY O WARZYSWACH I OWOCACH



POMIDOR

Zawiera **witaminę A** (w tym **beta-karoten**) oraz **likopen**. Witamina A pomaga zachować zdrową skórę oraz wspomaga utrzymanie prawidłowego widzenia. **Ciekawostka:** im bardziej przetworzone są pomidory, tym mają więcej likopenu. Pora na dobry ketchup lub sos!



OGÓREK

W niemal 97% składa się z wody. warto włączyć go do diety podczas letnich upałów.



PAPRYKA

Źródło **potasu** i **witamiны C**. Zawiera jej 3 razy więcej od cytrusów! Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego, a potas jest ważny dla prawidłowej pracy mięśni.



TRUSKAWKA

Ma dużą zawartość **witamiны C**. Garść tych owoców pokrywa 120% zapotrzebowania dziennego na tę witaminę!



BANAN

Prawdziwy witaminowy bohater, zawiera **witamiны z grupy B; A, C, E, K, potas, fosfor, magnez**. Witamina K i magnez pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Magnez przyda się młodym atletom, gdyż pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.



SALATA

Bywa niedoceniana, a jest warzywem bogatym w **luteinę, zeaksantynę, witamiны z grupy B** (w tym kwas foliowy), E i C, żelazo, potas i magnez. Witamiны B są ważne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



BRZOSKWINIA

Jest cennym źródłem **potasu**. Kwas foliowy w niej zawarty sprawia, że powinny pojawić się w diecie kobiet w ciąży. Warto jeść brzoskwinie **ze skórką** - ma ona dużo błonnika i witamin A, C, B<sub>6</sub>, E, K.



Naturell

## WIĘCEJ RADOŚCI Z ODPORNOŚCI\*



**smak ułatwiający stosowanie**  
w trosce o uśmiech



**odpowiednia ilość witamin\*\***



**czysty skład** – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



**bez cukru**  
i laktozy, bezglutenowy

\* Witamiны C i D pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

\*\* Wit. C: M. Jarosz (red. nauk.), Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.

\*\*\* Wit. D: Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25(OH)D3 we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.



USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY