



Naturell

ZDROWE BĄBELKI

PORUSZYMY TEMATY:

1. Zdrowego odżywiania
2. Pobudzenia wyobraźni
3. Roli wody



WIEDZA



KREACJA



KUCHNIA



Każdy z nas ma swoje powody,
by codziennie pić dużo wody!
Bąbelek tu, bąbelek tam,
każdy bąbelek może być MNIAM!

Wszyscy składamy się głównie z wody,
czy maluch, czy uczeń, czy już niemłody!
Trole już łąki zacierają,
z butelkami bąbelków czekając!

CO ROBIMY?

Świat napojów jest ciekawy, a regularne picie wody nie jest nudne, gdy podejdziesz się do niego z pomysłem!

Bez wody nie ma życia, to banalne!

Picie jej co dzień jest zupełnie normalne.

**Niestety szybko z ciała ulecieć lubi,
jak by tu jak najmniej jej gubić...?**

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ważne jest picie wody.
- Opowiedz, że woda umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
- Podkreśl, że w ciągu dnia stale tracimy wodę i należy uzupełniać jej poziom.
- Stworzenie kalendarza spożywanych napojów ułatwi utrzymanie nawyku.
- **Czas na wspólne przygotowanie zdrowych wodnych napojów!**

JAK?

- Ugotuj tapiokę we wrzącej wodzie (do przezroczystości).
- Odcedź kulki.
- Zrób syrop z miodu – ok. 2 łyżeczki na szklankę wody.
- Zalej kulki domowym syropem i odstaw.
- Kulki umieść w szklance i zalej wodą, naparem czy herbatą.
- Dodatki wrzucajcie według uznania: owocowe kostki lodu, mięta, cytrusy itp. **Smacznego!**



CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Tapioki (dużego granulatu)
- Wody
- Miodu
- Zamrożonych, owocowych soków i kawałków owoców
- Zimnego naparu z hibiskusa lub owocowej herbatki
- Mięty, bazylii, cytrusów



POROZMAWIAJMY O WARZYWACH 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 **witamins 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 **witamins C**. Garść tych owoców pokrywa 120% zapotrzebowania dziennego na tę witaminę!



SALATA

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



BANAN

Prawdziwy witaminowy bohater, zawiera **witamins 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.



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, B₆, 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

* Witamins 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