

## Smacznie i zdrowo! Promujemy zdrowe żywienie!

Nasza szkoła uczestniczy w mechanizmie: Tymczasowe wsparcie producentów owoców i warzyw dotkniętych rosyjskim embargiem. Nadal nieodpłatnie pozyskaliśmy jabłka, które od 01.09.2015 ze smakiem będziemy zjadać.

---

Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka ode mnie

Smacznie i zdrowo! Promujemy zdrowe żywienie!

Nasza szkoła uczestniczy w mechanizmie: Tymczasowe wsparcie producentów owoców i warzyw dotkniętych rosyjskim embargiem. Nadal nieodpłatnie pozyskaliśmy jabłka, które od 01.09.2015 ze smakiem będziemy zjadać.

Jabłko, owoc kuszący już od czasów biblijnych, ma ogromne właściwości prozdrowotne.

Jabłka m.in.:

- neutralizują toksyczne substancje,
- obniżają poziom „złego” cholesterolu,
- wspomagają prawidłowe trawienie,
- to także dobre owoce na odchudzanie,
- jabłka zawierają wiele witamin, najważniejszą jest witamina C, która wzmacnia układ odpornościowy. Najwięcej jest jej pod skórką, dlatego trzeba zjadać jabłka surowe lub gotowane czy pieczone ze skórką,
- mają zdolność odkwaszania organizmu, gdyż zawierają wiele zasadowych soli mineralnych. Wśród minerałów zawierają potas oraz żelazo. Te owoce w diecie działają moczopędnie, dzięki czemu mogą zmniejszać obrzęk nóg, oraz poprawiają pracę wątroby, wzmacniają mięśnie, serce, układ nerwowy.

Entliczek-pentliczek  
Jan Brzechwa

Entliczek-pentliczek, czerwony stoliczek,  
A na tym stoliczku pleciony koszyczek,

W koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek,  
A na tym robaczku zielony kubraczek.

Powiada robaczek: "I dziadek, i babka,  
I ojciec, i matka jadali wciąż jabłka,

A ja już nie mogę! Już dosyć! Już basta!  
Mam chęć na befsztyczek!" I poszedł do miasta.

Szedł tydzień, a jednak nie zmienił zamiaru,  
Gdy znalazł się w mieście, poleciał do baru.

Są w barach - wiadomo - zwyczajnie utarte:  
Podchodzi doń kelner, podaje mu kartę,

A w karcie - okropność! - przyznacie to sami:  
Jest zupa jabłkowa i knedle z jabłkami,

Duszone są jabłka, pieczone są jabłka

---

I z jabłek szarlotka, i placek, i babka!

No, widzisz, robaczku! I gdzie twój befsztyczek?  
Entliczek-pentliczek, czerwony stoliczek.