

Mit jelent az iskolagyümölcs a gyerekeknek?

- Ettél ma már gyümölcsöt? – kérdezi anya minden este. – Tudod..., - s már folytatom is a százszor elmondott jótanácsot, ami arról szól: milyen sok vitamin van bennük, - például C, B - , vagy karotin, meg mennyi ásványi anyag, meg nyomelem, meg flavonoidok, - szóval így leszünk egészségesebbek, s a betegségekkel szemben ellenállóbbak.

Az iskolában is pont most tanultunk a gyümölcsök természetéről, részeiről, felhasználásáról. Ez kifejezetten „ízletes” téma volt, hisz kóstolgatva elemeztünk, s a témakör zárásaként gyümölcssalátát is készítettünk. A tanár néni is hangsúlyozta, hogy mennyire fontos az egészséges táplálkozáshoz napi 3-4 étkezésre elosztva, közel 50-70 dkg friss gyümölcsöt vagy nyers gyümölcskészítményt fogyasztani. Bár ez egy kicsit tankönyvízű, ugye?!

-Szóval, találkozta ma már gyümölccsel?- teszi fel ismét anya a kérdést.

-Mindjárt mosok egy almát! Én meg örömmel újságoltam neki: – Képzeld, ma kaptunk a suliban! Sőt! Ezentúl, minden héten többször is kapunk friss gyümölcsöt és 100%-os gyümölcslevet is! Tudod, ez egy SULI-PROGRAM, ami rengeteg iskolába (az országban mindenfele) juttat almát, körtét. Így azok is kaphatnak, akik nem tehetik meg, hogy erre költsenek. Pedig a legtöbb gyerek – akárcsak én is – NAGYON SZERETI! S képzelheted, hogy a spenót-ebéd után még az is megeszi, aki nem rajong érte! Pedig minden gyümölcs annyira finom!!

Anya nagyon örült ennek a gyümölcs-eszegetős és ezáltal gyerek-szeretgetős, remek ötletnek. „ Minden nap egy alma, az orvost távol tartja!” Hogy az anyukáknak mennyi bölcséletük van, ha a gyerek egészségéről van szó! De úgy látszik, hogy ez az EURÓPAI ISKOLAGYÜMÖLCS-PROGRAM is fontosnak tartja az én egészségemet és sok-sok magyar iskolásét is. Az iskolagyümölcs a vitaminokon túl a gondoskodás, szeretet érzését is továbbítja felénk.

Gyümölcsökkel találkozni nagyon jó dolog. Akkor is, ha a nagyáruházakban hegyekben áll, akkor is, ha a sarki zöldségesnél kis kupacokban kínálja magát, de az iskolában a nagyszünetben a haverokkal elrágcsálni az **iskolAlmát** – **AZ·A LEGJOBB!**



Buzás Panna Napsugár

5. a.

Baka István Általános Iskola
Szekszárd

GYÜMÖLCSFALVI TANÁCSOK

Egy kis kertész gondolatai

Sok gyerek számára az alma csak gyümölcs, másoknak vitaminbomba. Sokan keményen dolgoznak, hogy gyümölcs, zöldség kerüljön az asztalunkra. Ezeket az embereket becsülnünk kell. Tudjuk, naponta egy alma az orvost távol tartja. Közismert, hogy a répa narancssárga színének köszönhető, hogy javítja a látást. Sok gyümölcsünk, zöldségünk van.

Kevés gyerek tudja, ha rendszeresen eszünk gyümölcsöt, zöldséget, akkor nincs szükségünk vitamintablettákra. Ha napi öt étkezésből kettőben szerepel az alma vagy más zöldség, gyümölcs, az már nagyon jó.

Ha a szülők azt mondják, hogy edd meg a gyümölcsöt, zöldséget, akkor tegyél úgy. Ha nem vagydsz zöldség vagy gyümölcs után, akkor képzeld azt, hogy egy zombi testrészei - de csak, ha fiú vagy - ha lány akkor sok sikert.

Találj ki valamit, amire vevő vagy és oszd meg barátaiddal, hátha ők is vevők lesznek a jó ötleteidre.

Ha több gyümölcsöt szeretnél enni egyszerre, gondold át, hogy miket szeretnél beletenni.

Vedd meg, tisztítsd meg, vágd fel és kész a gyümölcstál. Rakhatsz rá mézet vagy öntsd nyakon citromlével, és kész.

Jó étvágyat kívánok a jövőben elfogyasztott zöldségekhez, gyümölcsökhöz.

Hercsuarics Szimonetta,
a kis kertész az 5. b-ből
Zrínyi M. - Bolyai J. Ált. Isk.
Nagykanizsa