

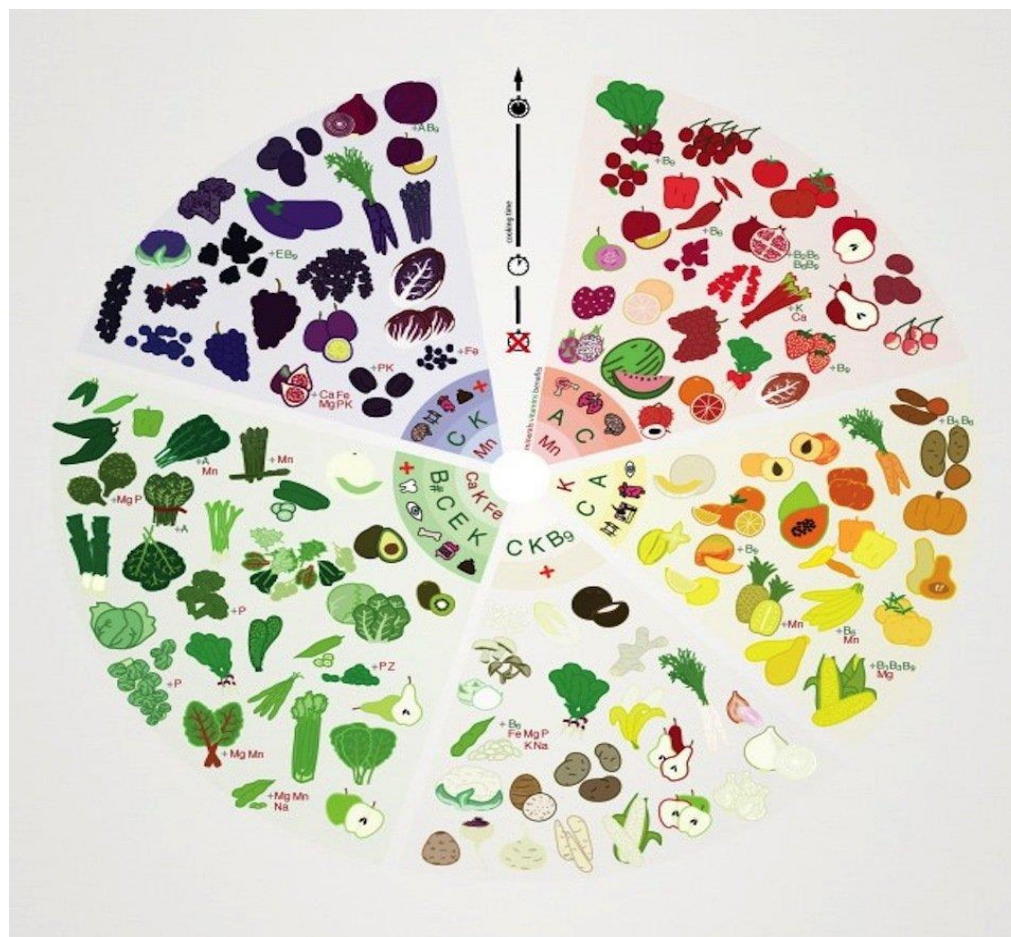
FAREBNÝ TÝŽDEŇ

PRIVÍTAJME SPOLU JAR farebným oblečením aj farebným jedlom

Pondelok	27.3	Červená	Červené potraviny obsahujú lykopény a ďalšie antioxidanty, ktoré pomáhajú pri odstraňovaní voľných kyslíkových radikálov, chránia pred infarktom, zrážaním krvi a pred procesmi starnutia. Červených plodov nám príroda ponúka veľké množstvo, a preto ich každodenná konzumácia nepredstavuje nijaký problém.
Utorok	28.3	Zelená	Zelenú farbu udáva obsah farbiva chlorofyl, ktorý má ako ústredný atóm horčík. Vďaka horčíku a chlorofylu sú rastliny schopné prijímať a spracúvať energiu zo slnečného žiarenia. Obsahujú aj kyselinu listovú (vitamín B9). Zelené potraviny sú základom nášho zdravia.
Streda	29.3	Žltá, Oranžová	Oranžovú a žltú farbu určuje obsah karoténov, prekursorov pre tvorbu vitamínu A. Karotény sú látky s antioxidačnými účinkami, významné v prevencii rakoviny a na udržanie dobrého zraku. Najznámejšie potraviny z tejto skupiny sú pre nás mrkva, kukurica alebo moja obľúbená tekvica hokaidó.
Štvrtok	30.3	Fialová, Modrá	Modrú, indigovú a fialovú farbu určuje obsah antokyánov, ktoré sú nielen nositeľmi krásnych farieb, ale majú aj významné účinky na znižovanie krvného tlaku, udržiavanie zdravého srdca a zdravých ciev. Farba antokyánov sa mení v závislosti od pH. Fialová je v neutrálnom prostredí, modrá v zásaditom a červená v kyslom.
Piatok	31.3	Čierna, Biela	Najvýznamnejšími zástupcami ovocia a zeleniny bielej farby sú tvrdé plody: jablká, hrušky, banány, ďalej sem patria cibuľa, cesnak, karfiol, pór, uhorky a huby. Za dostatočný príjem bielej farby by sme však nemali považovať lyžicu cukru alebo biely rožok.

Hovorí sa, že každodenná konzumácia troch až piatich porcií ovocia a zeleniny prispieva k zlepšeniu zdravotného stavu. Nejde však len o to, koľko porcií denne zjeme, ale hlavne o to, aké druhy potravín si vyberieme. Riešením nie je ani užívanie rôznych multivitamínov, pretože na rozdiel od zeleniny a ovocia nám nezabezpečia prísun vlákniny, ktorá je potrebná nielen pre správne trávenie a udržanie nízkej hladiny cukru v krvi, ale je nevyhnutná aj pri chudnutí.

Preto by náš jedálniček mal vždy obsahovať čo najpestrejšie farebné zastúpenie. To ale neznamená, že každé naše jedlo musí nevyhnutne pozostávať zo všetkých farieb. Je však dôležité, aby sme skonzumovali široké spektrum odtieňov aspoň v priebehu týždňa, čím zabezpečíme nášmu telu vyvážený prísun vitamínov a minerálnych látok.



Žiaci zo žiackeho parlamentu budú každý deň monitorovať zapojenosť v triedach a triedne kolektívy s najvyšším počtom budú odmenené , pripočítavajú sa aj triedni učitelia ☺