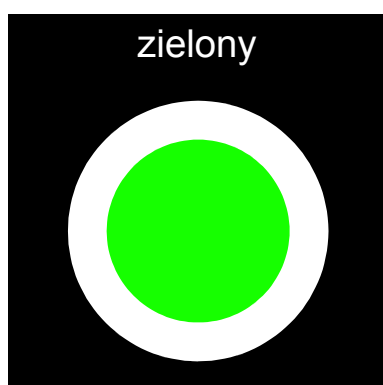
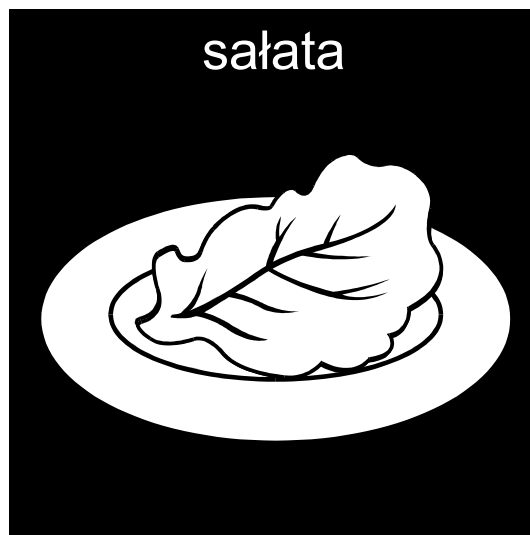
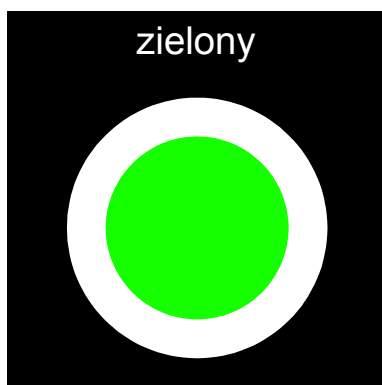

Nowalijki



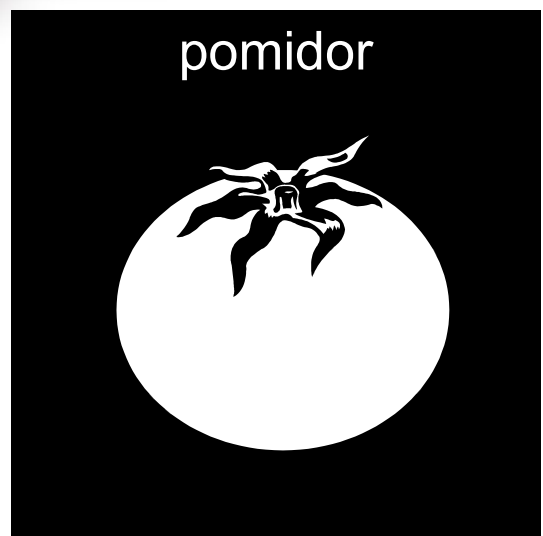
Nowalijkami nazywamy młode, wiosenne warzywa, które pojawiają się pierwszy raz w sezonie. Pojawienie się ich budzi w nas pozytywne nastawienie, gdy nasz organizm po zimie zaczyna odczuwać niedosyt witamin i minerałów. Do nowalijek zaliczamy: sałatę, rzodkiewki, pomidory, młodą marchewkę, ogórki, szczypiorek, rzeżuchę, natkę pietruszki, cebulę dymkę.



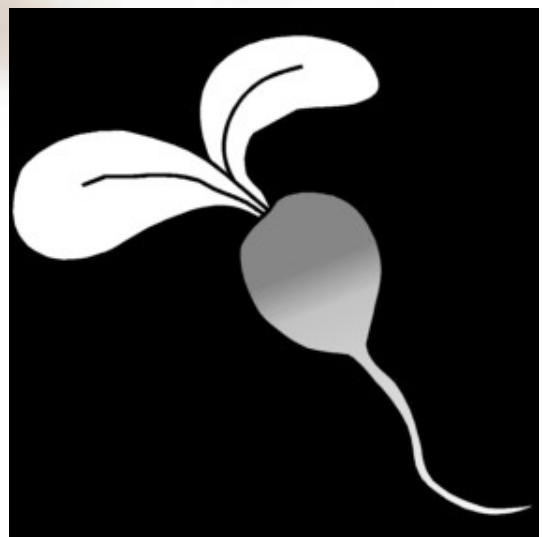
Ogórki zawierają jod i witaminę A



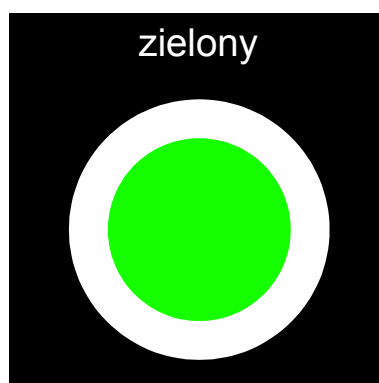
Sałata ma właściwości bakteriobójcze, przyspieszające gojenie ran a także pomaga pokonać infekcje. Zawiera przeciwutleniacze.



Pomidory mają najwięcej witaminy C, witaminy E oraz beta- karotenu. Znajdziemy w nich również witaminę K oraz witaminy z grupy B. Są doskonałym źródłem potasu oraz likopenu.



Rzodkiewki są bardzo dobrym źródłem kwasu foliowego.



Szczypiorek zawiera przeciwutleniacze oraz sporo jodu.

ZADANIE

Połącz warzywa i ich kolory

