

Egészségünkre! 1. rész - A tápanyagok

Írta: Administrator

2017. november 07. kedd, 20:44 - Módosítás: 2018. május 23. szerda, 09:28



Fontos dolog az egészség, mindenki tudja. De hogyan vigyázzunk rá? Bizony, ezt is tanulni kell! Elmesélem barátom, Muki meg az anyukája esetét az egészséggel.

Muki szeptemberben, mindjárt az első tanítási héten megbetegedett. Anyukája persze azonnal elvitte az orvoshoz. Nem tudta elképzelni sem, miért fáj Muki feje, és miért lett hirtelen hőemelkedése. Tényleg beteg volna?! Vagy csak fél egy kicsit az iskolától? Szorong? Esetleg rögtön az elején lustálkodni, lógni szeretne? Nem, az lehetetlen! Muki nem olyan!

De hallgassátok, mit állapított meg a doktor bácsi. Először persze tetőtől talpig megvizsgálta Mukit, aztán megcsóválta a fejét.

Egészségünkre! 1. rész - A tápanyagok

Írta: Administrator

2017. november 07. kedd, 20:44 - Módosítás: 2018. május 23. szerda, 09:28

– Ez a gyerek bizony kicsit megfázott – mondta. – És egy kis **vashiánya** is van, azért betegedett meg ilyen hamar az iskolában. A szervezete kicsit gyöngé, nem tudott ellenállni a megterhelésnek, amivel az iskolakezdés jár.

Muki anyukája megkönnyebbült, hát mégiscsak rendes az ő Mukija! De meg is ijedt egy kicsit, hogy akkor ez most mennyire súlyos állapot. És mit nem csináltak eddig jól?!

A doktor bácsi aztán adott nekik egy füzetet, amiben szépen le volt írva, hogy melyik élelmiszerben miféle tápanyagok vannak, és melyik miképp segíti a szervezetünket abban, hogy egészséges maradjon. Például, hogy egészséges vér keringjen az ereinkben, ahhoz vasra is szükségünk van. Sok vasat tartalmaz a **spenót**, a **sóska**, a **mángold**, a **brokkoli**, a **salátafélék**, a

rukkola

, a

spárga

. Vagyis minden zöldségféle, ami zöld, jót tesz a szervezetünknek.



Egészségünkre! 1. rész - A tápanyagok

Írta: Administrator

2017. november 07. kedd, 20:44 - Módosítás: 2018. május 23. szerda, 09:28

Mondanom sem kell, hogy Muki anyukája aznap vacsorára spenótot főzött. Még hozzá nagyon finomat, mert úgy gondolta, hogy az egészséges ételnek finomnak kell lennie. **Az egészség finom!** – adta ki a jelszót, amiben Muki ugyan nem nagyon hitt. De a közös terv elkészült, és elkezdődött Muki és az anyukája egészséges kalandja. A következőkben tudósítalak majd benneteket, sikerült-e Mukit meggyőzni arról, hogy a spenót meg a többi egészséges étel finom.

Addig is jó étvágyat!

Tápanyagok

Azok az anyagok, amelyek részt vesznek a testünk felépítésében, szervezetünk működésében. A táplálékkal jutnak a szervezetbe.