

## WARZYWNIAK SARNY

Na wybranych punktach kontrolnych odnajdźcie obrazki (naklejki) warzyw. Uzupelnijcie poniższe tabelki (pamiętajcie o odgadnięciu nazw!) - ta wiedza przyda się zarówno Łosiowi jak i wam!

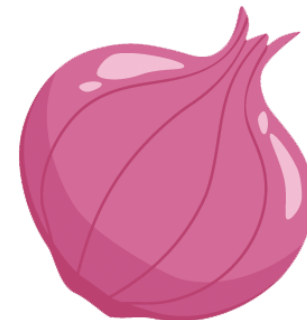
### POMIDOR

*Bogate w witaminę C i E, a także inne antyoksydanty, wśród których wyróżnia się super silny likopen, będący jednocześnie barwnikiem tych czerwonych warzyw. Likopen uaktywnia się zwłaszcza po obróbce cieplnej, zatem najlepiej skorzystamy na nim pijąc sok z tych warzyw lub robiąc domowy sos do pizzy lub makaronu. Pomogą wam w utrzymaniu odporności organizmu i zabezpieczą przed uszkodzeniem wasze komórki!*



### CZERWONA CEBULA

*Koniecznie w tym kolorze! Bogate w mocny antyoksydant - kwercyтынę. Smakują doskonale surowe, podsmażone, w sałatce i na kanapce. Wymiatają bakterie i grzyby. Korzystnie wpływają na pracę układu krwionośnego. Najlepsze są świeże, ale wtedy musicie liczyć się z bardzo intensywnym zapachem i smakiem.*



### MARCHEWKA

*Bogate w beta-karoten oraz prowitaminę A. Pierwsze znane odmiany tego warzywa były białe, dzięki Holendrom znamy jednak ich najbardziej popularną formę w kolorze pomarańczowym. Warzywa te przysłużą się dla zdrowia twojej skóry i wzroku. Poza daniami obiadowymi świetnie nadają się do zrobienia ciasta.*



### BURAK

*Kolor mówi wszystko. Te warzywa są środkiem krwiotwórczym! Pomagają w zwalczaniu anemii i nadciśnienia. Posiadają także mocne antyoksydanty i kwas foliowy. Już niedługo na wigilijnym stole na pewno znajdzie się zupa zrobiona z tych warzyw!*

