Durant el mes de Desembre les classes que més fruita han menjat han estat les de P4 i 4t.
Els alumnes de 4t volien saber quin era el premi i els hi hem dit que a més a més de posar la fotografía del seu grup al pódium de l'entrada tindran molts beneficis en la seva salut.

BENEFICIS DE LES FRUITES I VERDURES

És molt important consumir els aliments de temporada, que són aquells propis de cada època de l'any. Actualment, amb l'ús de neveres i congeladors podem guardar els productes frescos molt de temps i consumir-los durant tot l'any sense cap problema. Però s'ha de tenir en compte que els aliments que no són de temporada tenen molts menys nutrients i vitamines que els de temporada.
La primavera és una època que es caracteritza per l'aparició dels colors en les fruites i les verdures.
Els fotoquímics són els compostos químics que conté la fruita i la verdura, i que en determinen el color, el gust i les propietats nutritives. Els fotoquímics tenen grans propietats antioxidants i són una poderosa defensa per al nostre organisme, ja que prevenen malalties com la diabetis, el càncer, l'arteriosclerosi i els infarts, entre altres

Fruites de primavera

Alvocats, maduixots, albercocs, préssecs, cireres,
gerds ,plàtans, llimones, pomes i taronges
Verdures i hortalisses de primavera:
Carxofes, espàrrecs, remolatxa, bledes, api, faves,
enciam, naps, julivert i porro.

Com veieu, la primavera ofereix una combinació perfecta de colors, que representa una combinació equilibrada de nutrients i substàncies fotoquímiques.

Fruites d'hivern

Cítrics, codony, poma, pera. Potser no tenen tan de color com les fruites de primaver però són excel.ents per ajudar-nos a millorar les defenses i evitar refredats.

El color vermell
de les fruites i verdures és signe de propietats antiinflamatòries, beneficia la circulació i redueix el colesterol a més de tenir un alt contingut en antioxidants, que prevenen el càncer.

El color taronja
és signe de vitamina A, essencial per la vista, la pell i el bon funcionament del sistema de defenses.

El color verd
va lligat a la vitamina C, una gran antioxidant que a més afavoreix l'absorció de les vitamines i minerals i ens protegeix de les malalties degeneratives.
Per això, el millor que podeu fer és combinar els colors de les fruites i verdures en la vostra dieta, només així assegurareu una correcta alimentació!
Alguns exemples:

Espàrrecs verds a la planxa amb maonesa

Sopa freda de porros

Carxofes al forn amb patates laminades

Maduixots amb iogurt

Macedònia de préssecs, albercocs i plàtan

Brotxeta de poma, taronja i maduixot