



Švieži sezoniniai vaisiai turi daug organizmui naudingų medžiagų. Obuolys turi vitamino C, P (flanoidų), karotenų, daug pektino. Jų sultys puikiai malšina troškulį (remiantis informaciniu leidiniu "Ką reikia žinoti apie vaisius ir daržoves"). Taigi obuolius valgyti sveika.

Rugsėjo 23 dieną įsijungėme į projekto „Sveikatiada“ inicijuotą „Vaisių ir daržovių mitingą“. Pradinių klasių mokiniai papuošė mokyklos fojė rudeniškais vaisių bei daržovių piešiniais, pamokų metu buvo kalbama apie vaisių naudą organizmui. Vyresniųjų klasių mokiniai pasirašė „Vaisių ir daržovių valgytojų deklaraciją“, kurioje pareiškė nuo šios dienos savo mitybą kasdien papildysią vaisiais ir daržovėmis, stengdamiesi vartoti ekologišką, savo ūkiuose užaugintą derlių. Per antrąją pertrauką tiek pradinių klasių, tiek vyresnieji moksleiviai dalyvavo akcijoje „Pasidalink obuoliu su draugais“. Vienu metu mūsų mokykloje obuolius valgė 86 mokiniai!