

26/09/2014

TRABALLANDO NO HORTO

PLANTAMOS PEXEGOS



APRENDEMOS:

O PEXEGO É UN SUPER AMIGO DE CARDIO

PROTEXE O CORAZÓN

Contén a fórmula case perfecta para a boa saúde do corazón. Combina provitamina A, vitaminas do grupo B, magnesio e fibra vexetal.

As vitaminas do grupo B(B1, B2,B3, B6) son necesarias para que as células do corazón se contraían.

O efecto antioxidante destas vitaminas favorece o bo estado das arterias en xeral, e das coronarias que alimentan o propio corazón.

Tanto o potasio como o magnesio, tamén presentes nel, son minerais imprescindibles para que os latexos cardíacos se produzan de forma rítmica e enérxica.



Actua como “suavizante” do aparato dixestivo, é un laxante natural.

En canto ao ril e as vías urinarias, exerce unha suave acción diurética.

É unha das froitas con maior capacidade para crear sensación de saciedade, polo que reduce o apetito.



TRABALLANDO NO XARDÍN DOS SENTIDOS

Recollemos noces, abelas, follas...para a exposición de froitos de outono que se organizará na escola.

No xardín dos sentidos podemos ver, tocar, escoitar, e comparar.

APRENDEMOS:

AS NOCES



Coidan a saúde do corazón e da pel.

Comer noces é unha boa maneira de coidar o corazón.



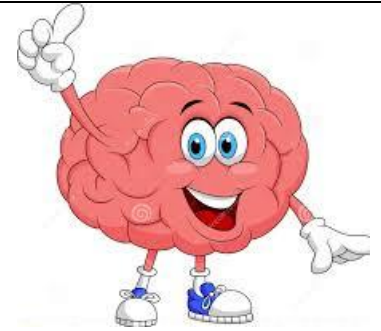
O emprego habitual de noces na alimentación permite reducir ata un 50% o risco de sufrir enfermidades cardiovasculares, como o infarto de miocardio.

As noces son un bo alimento para o cerebro, debido ao seu contido en graxas.

O cerebro está constituído basicamente por graxas, que son as que permiten a conexión entre as neuronas.

Son un alimento moi interesante para a alimentación infantil e xuvenil, xa que axudan ao desenvolvemento físico e mental.

Favorecen a concentración e o rendemento académico



Outros compoñentes das noces moi valiosos son a lecitina, o fósforo e as vitaminas do grupo B, que axudan a alimentar o cerebro, a darlle enerxía e a tratar a perda de memoria.

Tamén serven para previr a enfermidade do alzheimer, a depresión e a esclerose múltiple.