

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΜΟΛΥΒΟΘΗΚΗ
www.pencilcase.edu.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ



ΦΡΑΟΥΛΑ



ΚΕΡΑΣΙ



ΚΑΡΠΟΥΖΙ



ΠΕΠΟΝΙ



ΒΕΡΥΚΟΚΟ



ΡΟΔΑΚΙΝΟ

Κάθε πράγμα στον καιρό του, λέει μια λαϊκή ρήση και το ίδιο φυσικά ισχύει και για τη διατροφή μας και τα τρόφιμα που καθημερινά καταναλώνουμε. Ιδιαίτέρως για τα φρούτα, των οποίων η καθημερινή κατανάλωση αποτελεί μια από τις βασικότερες αρχές μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Τους πιο ζεστούς μάλιστα μήνες του έτους, δηλαδή την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού, καθίστανται ακόμη πιο αναγκαία, καθώς μας βοηθούν να αναπληρώσουμε τα χαμένα με τον ιδρώτα συστατικά μας, όπως νερό, απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ας γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα τα φρούτα που κάνουν την εμφάνισή τους αυτό το διάστημα και όλα όσα μας προσφέρουν.

1. Φράουλες



Οι φράουλες αποτελούν μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, βιταμινών και μετάλλων. Ειδικότερα, αποτελούν από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης C. Υψηλή είναι η περιεκτικότητά της και σε βιταμίνη K, φυλλικό οξύ, μαγγάνιο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Είναι εκπληκτικές σε φρουτοσαλάτες και σε smoothies.

2. Κεράσια



Τα κεράσια περιέχουν φυτικές ίνες που προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και σημαντικές ποσότητες καλίου και βιταμίνης C. Επιπλέον, παρέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος B, φώσφορο, μαγνήσιο και μαγγάνιο.

Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε πίτες, κέικ, φρουτοσαλάτες και στο παγωτό.

3. Βερίκοκα



Ξεχωρίζουν για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Α και β καροτένιο. Επίσης, περιέχει βιταμίνη C, μια επίσης σημαντική αντιοξειδωτική βιταμίνη. Μπορούν να κάνουν εκπληκτικές πίτες, να φαγωθούν μόνα τους, σκέτα ή με κρέμα και γιαούρτι. Μπορείτε ακόμα να τα φάτε αποξηραμένα.

4. Πεπόνι



Το πεπόνι είναι πλούσιο σε κάλιο και μαγγάνιο. Μπορείτε λοιπόν να το χαρείτε σε όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού σε φρουτοσαλάτες, σε smoothies, με γιαούρτι, με παγωτό.

5. Καρπούζι

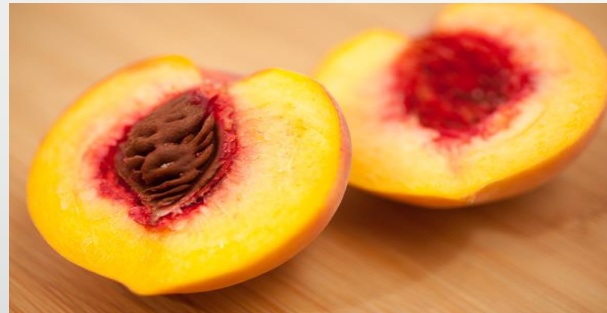


Ο "βασιλιάς του καλοκαιριού" όπως αποκαλείται το καρπούζι.

Έχει ελάχιστα σάκχαρα, περιέχει νερό στο μεγαλύτερο ποσοστό του και μας προσφέρει τις βιταμίνες Β1, Β6, C και τις ουσίες λυκοπένιο και β-καροτένιο.

Είναι ιδανικό για κατανάλωση σε φέτες ή σε φρουτοσαλάτες. Μπορεί επίσης να χτυπηθεί στο μπλέντερ και να γίνει γρανίτα ή αναψυκτικό.

6. Ροδάκινο



Η χνουδωτή του επιφάνεια μας "ανατριχιάζει" ώρες ώρες, μα είναι απ' τα πιο "πλούσια" φρούτα. Κύρια πηγή βιταμινών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών, περιέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης και σακχάρων. Εκτός από νωπά τρώγονται και ως κομπόστα, γίνονται μαρμελάδες, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, γίνονται λικέρ, αναψυκτικά και χυμοί.

Δες μερικά αινίγματα με φρούτα

ΑΙΝΙΓΜΑ

Είναι πράσινο με ρίγες
μέσα κόκκινο φωτιά .
Τρώγεται χωρίς τις φλούδες
και κουκούτσια έχει πολλά .
Τι είναι ; Το καρπούζι



ΑΙΝΙΓΜΑ

Το καλοκαίρι θα με φας
και τα κουκούτσια θα πετάς .
Κι αν αγαπάς τα φρούτα
θα με κάνεις και γρανίτα .
Τι είναι ; Το πεπόνι



ΑΙΝΙΓΜΑ

Φρούτο καλοκαιρινό
Για κομπόστες και γλυκό ,
Έχει όμως και χνουδάκι
κι ένα μόνο κουκουτσάκι .
Τι είναι ; Το ροδάκινο



Ολόκληρα και νόστιμα τα τρώνε
τα πουλάκια και τα παιδιά στα
αυτάκια τους τα 'χουν
σκουλαρικάκια

Τι είναι;

Τα Κεράσια

Κόκκινη και στρουμπουλή

Γευστική αλλά μικρή

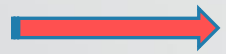
Τρώγεται είτε ωμή

ή γρανίτα δροσερή

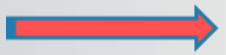
Τι είναι;

Η φράουλα

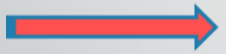
Γράψτε στο τετράδιό σας...



Γιατί πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα κάθε μέρα ;



Έχετε βάλει στη διατροφή σας κάποια από τα παραπάνω φρούτα ;



Ποιο φρούτο λέμε βασιλιά του καλοκαιριού ;

Καλή Επιτυχία!!!

Πηγές Ιστοσελίδων:

1. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pencilcase.edu.gr%2F%25CF%2584%25CE%25B1-%25CF%2586%25CF%2581%25CE%25BF%25CF%258D%25CF%2584%25CE%25B1-%25CF%2584%25CE%25BF%25CF%2585-%25CE%25BA%25CE%25B1%25CE%25BB%25CE%25BF%25CE%25BA%25CE%25B1%25CE%25B9%25CF%2581%25CE%25B9%25CE%25BF%25CF%258D-%25CF%2580%25CE%25AF%25CE%25BD%25CE%25B1%25CE%25BA%25CE%25B1%25CF%2582-%25CE%25B1%25CE%25BD%25CE%25B1%2F&psig=AOvVaw2LjZPvtWc7-hM84ZxAOPEa&ust=1589713410661000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCJCN1KmeuOkCFQAAAAAdAAAAABAZ>
2. <http://www.medinova.gr/6-kalokairina-frouta-pou-prepei-prosthesete-diatrofi-sas/>
3. <https://www.beasty-press.com/51-zoumera-kai-drosera-frouta-tou-kalokairiou/>
4. <https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/27840/froyta-kai-vitamines-poso-aparaitita-einai.html>
5. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CF%80%CE%BF%CF%8D%CE%B6%CE%B9>
6. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%BF%CE%B4%CE%AC%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%BF>
7. https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fdreamskindergarten.blogspot.com%2F2011%2F06%2Fblog-post_5358.html&psig=AOvVaw1Ce1rr8c_6Sb_ufseZZ-Ub&ust=1589797935933000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCKivoZnZuukCFQAAAAAdAAAAABAT
8. <https://www.slideshare.net/Sofianp/ss-57901213>
9. <https://www.vita.gr/2018/05/03/diatrofi/ta-froyta-ths-anoikshs/>
10. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mednutrition.gr%2Fportal%2Fefarmoges%2Fleksiko-diatrofis%2F15932-fraoula&psig=AOvVaw1Mq5XN1CL9LqvOQhJlRkxI&ust=1589714415405000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCODOoI2iuOkCFQAAAAAdAAAAABAD>
11. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mednutrition.gr%2Fportal%2Fefarmoges%2Fleksiko-diatrofis%2F15960-kerasia-krata-megalokalathi&psig=AOvVaw10xQrs06n2jHNL4QBIXdUR&ust=1589714812818000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCKiazMSjuOkCFQAAAAAdAAAAABAD>
12. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.alfavita.gr%2Fkoinonia%2F228789_poses-meres-diatireitai-karpoyzi-sto-psygeio&psig=AOvVaw2jsdgtTNkHpvviihUK4Y-q&ust=1589717563564000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCIiw2f2tuOkCFQAAAAAdAAAAABAD