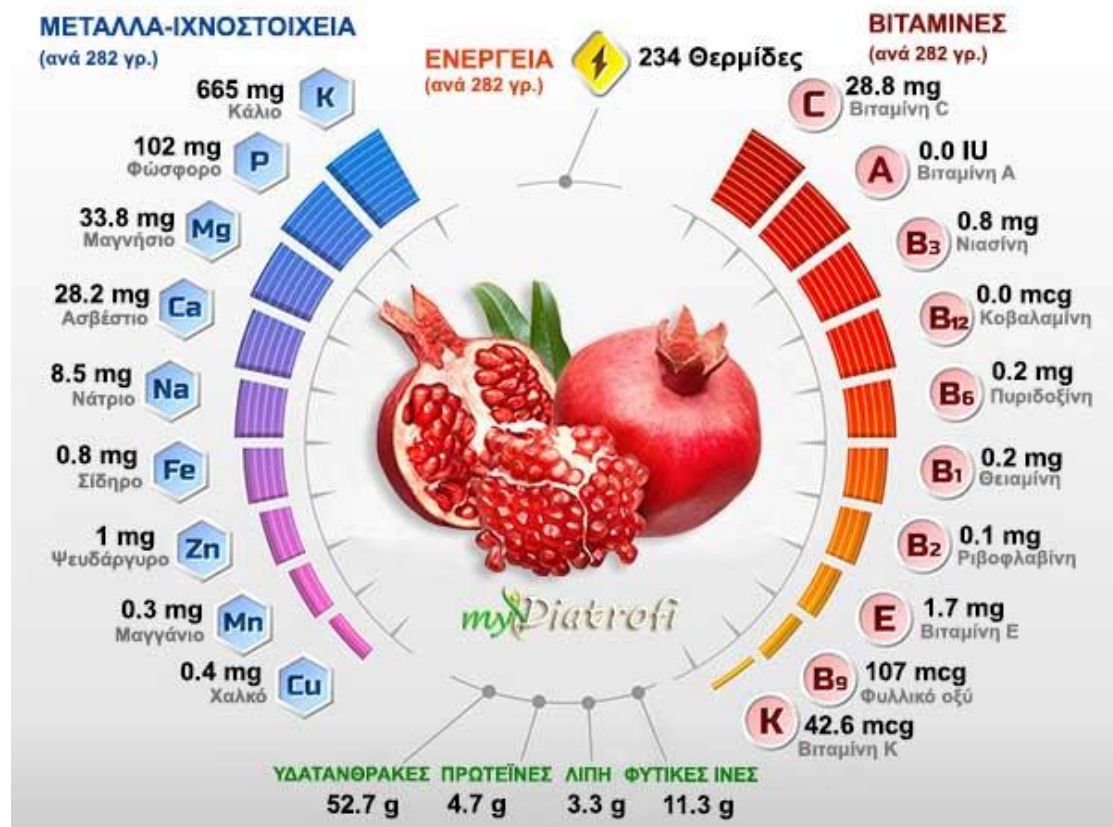


Το υγιεινό πρωινό μας παρέα με το ρόδι αυτή την εβδομάδα και μια έκπληξη μεγάλη περίμενε τους φίλους μας στην αυλή του σχολείου μας...τραπεζάκι για πικ νικ προσφορά της κυρίας Πλατανάκη που την ευχαριστούμε θερμά!!!!



Η υπερτροφή με τα πολλαπλά οφέλη στην υγεία είναι ο καρπός που δίνει ο Πλούτωνας στην Περσεφόνη για να την κρατήσει στον κάτω κόσμο. Η Αφροδίτη έχει συνδεθεί με την καταγωγή της ροδιάς, μιας και όπως λέει ο μύθος, η ίδια φύτεψε την πρώτη ροδιά στην Κύπρο. Ακόμη και σήμερα, το ρόδι θεωρείται σύμβολο της καλοτυχίας και της αφθονίας.

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες (82 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια) και υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (81%)







Τα παιδιά για άλλη μια φορά απολάυσαν τη φρουτοσαλάτα ακούγοντας και ένα τραγούδι
για το ρόδι!!

<https://www.youtube.com/watch?v=p4tAhu91u5Q>