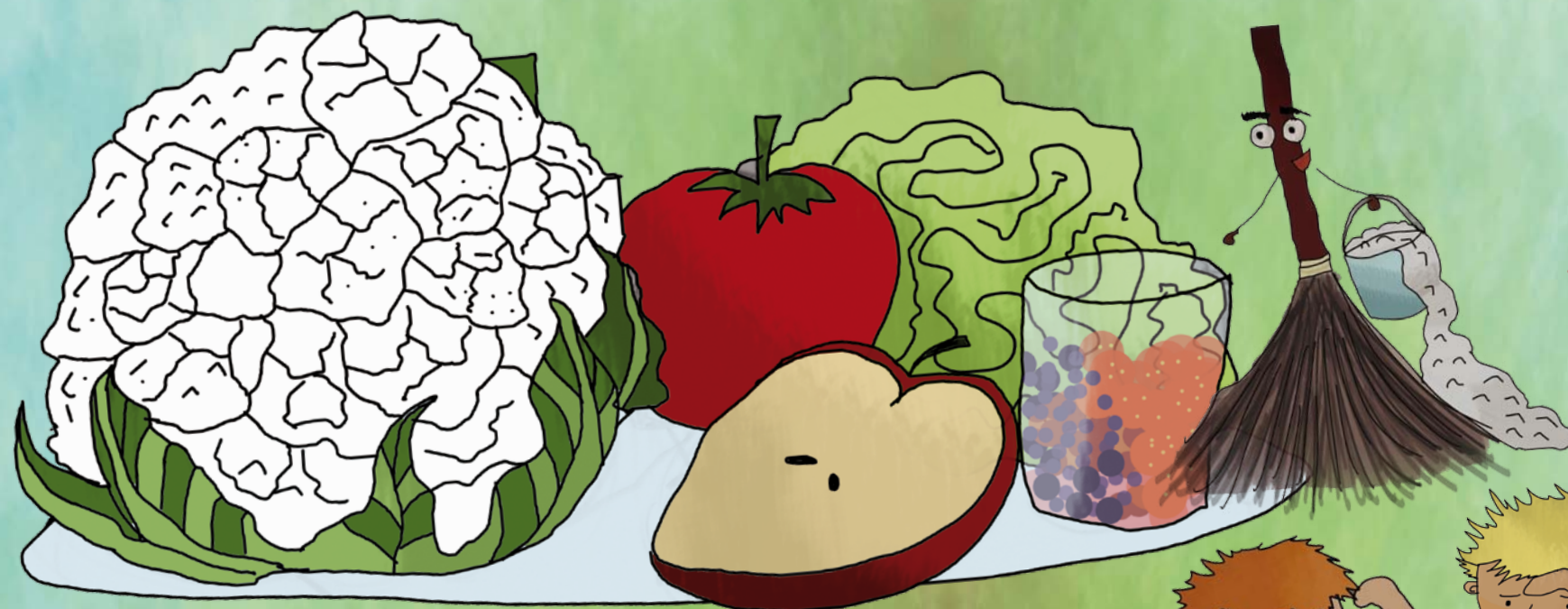


Najwięcej witamin znajdziecie  
w warzywach i owocach.  
Witaminę C można spotkać  
jedynie tutaj.



Jeżeli z uwagą przeczytacie naszą  
książkę, to zauważycie pewnie,  
że witaminy można spotkać  
w bardzo wielu miejscach,  
nie tylko w warzywach  
i owocach.



Obok witamin, w warzywach i owocach pojawiają się też inne  
ważne dla zdrowia składniki pokarmowe. Ich krewnych  
i kolegów jest tu co niemiara!



Zaufajcie nam,  
nie wszystkie witaminy  
tu widzicie, bo nie sposób  
je na raz wymienić!



Imiona witamin to litery alfabetu, np. A B C D E ... Wiele ciekawego  
się o nich dzisiaj dowiecie. Np. witamina K ma zawsze ze sobą plas-  
terek, aby zatamować krwawienie, kiedy się skaleczymy. A ta mała  
ruda dziewczynka, kiedy podrośnie stanie się witaminą A, która zadba  
o nasz dobry wzrok. Na razie to  $\beta$ -Karoten - jej młodszy asystent.





**WĘGLOWODANY** są dla naszego organizmu najważniejszym źródłem energii. Potrzebujemy ich, aby żyć i poruszać się.



Potrzebujemy energii, aby rosnąć i rozwijać się.



I aby pracowała nasza głowa!

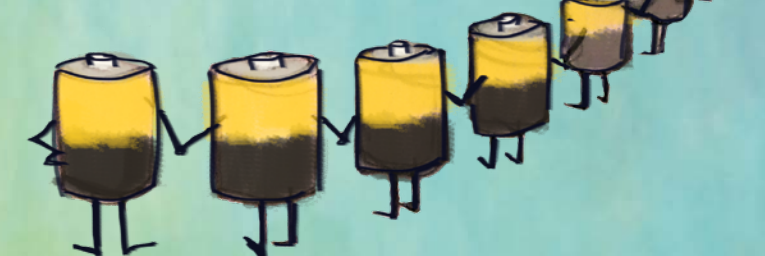


Węglowodany przypominają małe koraliki, z których każdy dostarcza nam energii, niczym mała bateria.



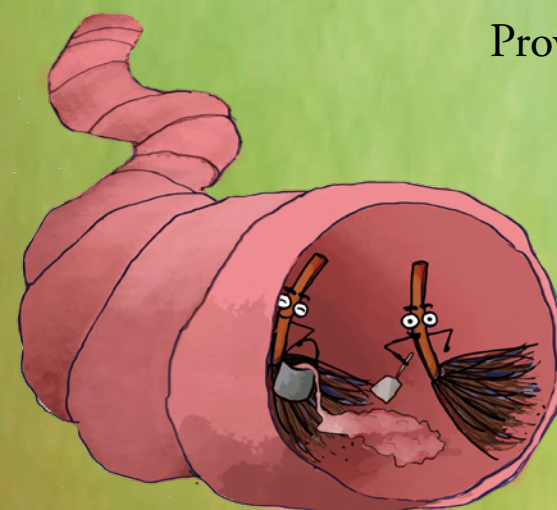
Małe koraliki węglowodanowe często łączą się w jeden łańcuszek - to jest **SKROBIA**.

Nasz organizm czerpie energię ze skrobi bardzo długo, bo każdy koralik odczepia się od niej po kolei, jeden za drugim i wtedy każdy z nich powoli oddaje nam swoją energię. To dla nas bardzo korzystne.



Miotełki błonnikowe i galaretka błonnikowa należą do rodziny węglowodanów.

Prowadzą w naszym brzuchu firmę sprzątającą i robią w jelitach porządki po śniadaniu i innych posiłkach. Miotełki wymiatają to, co już niepotrzebne, a galaretka jest śliska, więc wszystko gładko się po niej przesuwają! Mają one też inne zadania, które niedługo poznacie.





**WĘGLOWODANY** znajdziemy we wszystkim tym, **co powstało z ziarna zboża**, a więc z mąki: to jest chleb, płatki, kasza, makaron..

Węglowodany są **w ziemniakach i kukurydzy**, które przyjechały do nas z Ameryki Południowej.



i w wesołych nasionach, które mieszkają w strączku.

Na pewno je znacie; to m.in **groch i fasolka!**



W owocach też ich trochę jest, a nawet odrobinę w warzywach, orzechach i nasionkach, takich jak nasiona słonecznika lub dyni! No proszę; obok nich są tu też mioteczki błonnikowe i galaretka błonnikowa!



Człowiek nauczył się tworzyć takie produkty, których nie znajdziemy w naturze. Są to m.in. słodczyce i słodkie napoje. Dodaje do nich dużo węglowodanów, jednak co za dużo, a to niezdrowo!







Kto chce, aby po jedzeniu siły starczyło mu na długo, niech zadba o to, aby w tym, co zjadł znalazły się **WITAMINA B, MIOTEŁKI BŁONNIKOWE** oraz węglowodany połączone w łańcuszki, czyli **SKROBIA**.  
Wiecie już, że z łańcuszków skrobiowych energię czerpiemy długo. Jeżeli nad wszystkim czuwają miotełki błonnikowe, efekt przejdzie wasze najśmielsze oczekiwania! Te panie nie pozwolą żadnemu koralikowi odłączyć się od łańcuszka skrobiowego zbyt szybko! Witamina B pomoże wycisnąć z każdego koralika tyle energii, ile się tylko da! **Dlatego kasza gryczana, ciemny ryż, czy chleb razowy, mimo, że trudniej się je gryzie, dadzą Wam energię, jak prawdziwemu siłaczowi!**



Czasem koraliki nie łączą się w „skrobiowe łańcuszki”, ale w pary albo nawet są same. W takiej sytuacji robią się w smaku słodkie! Spotkamy je w owocach i sokach, ale też w słodyczach i słodkich bułkach, płatkach i napojach. Nie towarzyszą im miotełki błonnikowe i witamina B, dlatego po ich zjedzeniu czujemy przypływ sił, ale tylko na moment! Wystarczy popatrzeć na Krzysia, który zjadł białą kajzerkę, cukierki, a na koniec wypił słodki napój; nie ma siły ani na zabawę, ani na naukę!

