

Dzień DYNI

Tego dnia w przedszkolu było bardzo, bardzo, bardzo pomarańczowo!!!

Dynia jest warzywem bogatym w witaminy i minerały. Stanowi także źródło białka i błonnika pokarmowego. Miąższ tego warzywa skrywa w sobie wiele składników dobrych dla naszego zdrowia: wapń, magnez, selen, potas czy cynk oraz witamin antyoksydacyjnych: A, C i E, a także kwasu foliowego i niacyny.

Dynia należy do jednorocznych roślin z rodziny dyniowatych. Zalicza się do nich około 130 rodzajów i aż 800 gatunków warzyw. Większości z nas dynia nieodłącznie kojarzy się z jesienią, a znana jest na całym świecie.