W dniu 25.09.2015r uczniowie klasy IV wraz z intendentką P. Anetą Świtała i pedagogiem szkolnym P. Beata Swaciak -Sroka przygotowali owocowy poczęstunek dla kolegów i koleżanek z klas I-III. Uczniowie z młodszych klas zostali obdarowani winogronem, jabłkami i gruszkami z owocowego sadu!!!:)

Jabłko
W jabłku znajdują się witaminy i minerały. Najwięcej witamin **zawartych** jest w skórce i gnieździe nasiennym, które najczęściej wyrzucamy. Im odmiana jabłek jest kwaśniejsza, tym większa zawartość witaminy C. Wartości odżywcze jabłek zależą od odmiany, jak również od tego czy są bardziej, czy mniej dojrzałe
.
Jabłka
mają dużą zawartość potasu i dzięki temu regulują gospodarkę wodną w organizmie. Jabłka są moczopędne, mogą więc zmniejszać obrzęki nóg. Jedzenie jabłek na surowo wzmacnia pracę

serca, układ
nerwowy
i poprawia pracę wątroby.

Gruszka
Gruszka oraz sok z gruszek posiada wiele istotnych walorów zdrowotnych, leczniczych i oczywiście odżywczych. Specyficzny smak oraz aromat soku z gruszek zawdzięcza się dużej ilości cukrów prostych. Cukry działają jak substancje energetyzujące, a sok szybko wyrównuje stężenie glukozy we krwi. Zawiera również witaminy A, B, C i E. Sok z gruszek jest zalecany przy chorobach gorączkowych, nudnościach, wymiotach, cukrzycy i zaburzeniach pracy serca. Używa się go do płukania gardła w stanach zapalnych. Sok z gruszki zewnętrznie przyspiesza gojenie się ran.

Winogrona
Winogrona wpływają na wygląd skóry, obniżają ciśnienie krwi, odkwaszają organizm. Dieta winogronowa(ampeloterapia) jest zalecana osobom chorym na astmę. Do tego winogrona oczyszczają organizm z toksyn, obniżają poziom cholesterolu, niszczą komórki rakowe. Winogrona zawierają potas korzystnie wpływający na prace serca, układ **krwionośny** . Działają też moczopędnie. Winogrona są również bogate w fosfor i wapń, a to główne czynniki budulcowe kości i zębów. Winogrona zawierają witaminy z grupy B oraz A, która korzystnie wpływającą na oczy. W
winogronach
znajdziemy również żelazo i jod, a te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Garść winogron dziennie lub ekstrakt z pestek winogron
podnosi
poziom dobrego cholesterolu, oczyszcza nerki i pobudza trawienie.