

Sportnap és frissítő gyümölcslevek az iskolánkban

2020. november 5-én a Debreceni Bolyai János Általános Iskola 4.a osztályában sportnapot rendeztünk, ahol csapatversenyek is voltak.

Nagyon vártuk ezt a napot, mert a friss levegőn mindig jólesik a mozgás. Amivel nemcsak fittebbek leszünk, de az immunrendszerünket is erősítjük. Így a betegségekkel szemben ellenállóbbá válunk.

Sportolás előtt, közben és utána is jólesik a frissen préselt és csomagolt rostos, szűrt gyümölcs és zöldséglevek. A Derecskei Gyümölcsösben különösen odafigyelnek a környezetvédelemre. Az ott készült gyümölcsnektárok pedig nem tartalmaznak semmilyen mesterséges adalékot. Táplálók és magas a rosttartalmuk ezért, ahogy a környezet órán is tanultuk jól tesznek az emésztésünknek. Feltöltik a szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal. A sport közben izzadással elvesztett folyadék egy részét is pótolják. Ami még jó bennük, hogy nemcsak a szezonjukban fogyaszthatók. Van közöttük különleges fűszerezésű, sőt még gyógynövényes is. Az én kedvencen az almale őszibarackkal.

A nap végére elmondhattuk, hogy jól szórakoztunk, sokat nevettünk. Főleg,



mikor a dobozos nedű kézzel járt a váltófutásnál. De a labdás ügyességi játékok is nagyon tetszettek. A bóják tetejére felhelyezett ropogós almák és dobozos gyümölcslevek megnehezítették a feladatokat, mert nem eshettek le az akadályok tetejéről.

A versenyek után jólesett a friss ropogós alma és az ízletes dzsúz.



Köszönjük a Derecskei Gyümölcsöskertnek, hogy hozzájárult ehhez a vidám naphoz a zamatos italaival, édes almáival.

Molnár István Gábor
a Debreceni Bolyai János Általános Iskola és AMI 4. a osztályos tanulója