

**Hej młodzi odkrywcy!**

**Chcę wam opowiedzieć o czymś naprawdę fajnym – kiełkach!**

**Może to brzmieć trochę dziwnie, ale kiełki to takie super małe roślinki, które rosną z nasion. I co najlepsze, możecie je w łatwy sposób hodować w domu!**

**Kiełki są prawdziwą bombą witamin i minerałów. Mają w sobie witaminy A, B, C, D, E, K i wiele innych. To jak magiczne witaminowe żelki, które pomagają nam być zdrowymi i silnymi. No, prawie jak superbohaterowie, którzy trafiają do brzuszków i pomagają walczyć z wirusami i bakteriami!**

**To naprawdę prosta sprawa! Najważniejsze, żeby kupować dobrej jakości nasiona, w sprawdzonym sklepie. Zdarza się, że nasiona nieznanego pochodzenia mogą mieć jakieś dziwne, trujące chemikalia, a my tego nie chcemy.**

**Pamiętajcie też, żeby wybrać tylko zdrowe nasiona, bez tych złych, uszkodzonych. Następnie płuczemy je i moczymy w czystej wodzie, przez kilka godzin.**

**To jest ważne, żeby nasze kiełki były szczęśliwe i zdrowe.**



**A potem wystarczy dać im trochę czasu, żeby mogły rosnąć. To jak magia!**

**Po kilku dniach będziemy mieli pyszne i zdrowe kiełki do jedzenia.**

**Teraz już wiecie, drogie dzieci, że kiełki to taka super zdrowa roślina, którą możecie hodować sami w domu.**

**Bawcie się dobrze i jedzcie mądrze, z umiarem i zdrowo!**





Znasz kiełki lucerny alfa-alfa? To zielone, małe kiełeczki, które są pełne witaminy K. One pomagają nam, żeby nasze kości były mocne jak skały. Dlatego mówi się na nie Alfa-alfa, z alfabetu greckiego pierwsze, najważniejsze!

A kiełki rzeżuchy? Te mają mnóstwo witaminy C, co jest super pomocne w okresie, kiedy jesteśmy przeziębieni. Wirusy bardzo się jej boją! Brrr

Kiełki brokołów są super, bo chronią nas przed niebezpiecznymi chorobami, takimi jak nowotwory.

To jest naprawdę ważne. Dodatkowo są pełne magnezu, co przynosi nam spokój i ukojenie.

Kiełki rzodkiewki, a to taki hit z witaminą C, czyli tą, która pomaga nam walczyć z przeziębieniem. Mają też dużo innych cennych witamin, jak cynk czy fosfor. I pomagają naszym włosom i paznokciom być w formie!

A co powiecie na kiełki słonecznika? Mają prawie wszystkie witaminy od A do K! To prawdziwa skarbnica zdrowia. A smakują pysznie, zupełnie jak pestki słonecznika!

Kiełki buraka są jak mali czarodzieje, bo pomagają obniżać ciśnienie krwi i dbają o nasze ciało.

Kiełki fasoli mung są ekstra, bo przychodzą z pomocą w regulowaniu cukru we krwi i poziomu cholesterolu. (Cholesterol to taki specjalny tłuszcz w naszym ciele, który pomaga mu prawidłowo działać). To ważne, żeby nasz organizm chodził jak w zegarku!

