

POZNAJ BOHATERÓW

Odszukaj wszystkie postacie na kolejnych rozkładówkach. Zobacz, kto gdzie mieszka i co robi.

Witamina K

Zawsze pełna energii i chętna do pomocy. To ona reguluje krzepnięcie krwi i sprawia, że powstają strupki, kiedy się zranimy.

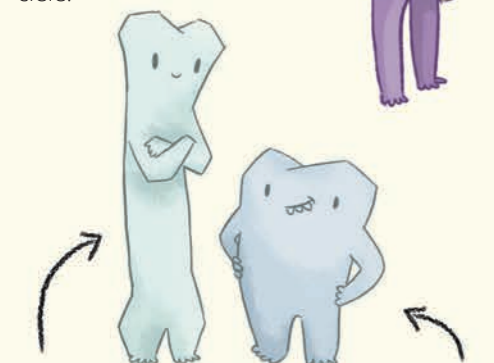


Witamina E

Rozpiera ją energia. Uwielbia ruch i zabawy na dworze. Dlatego nazywa się ją witaminą młodości. Chroni nasze komórki przed uszkodzeniami i dba o czerwone krwinki.

Jod

Ma dużo spraw na głowie, ale zawsze można na niego liczyć. Jest bardzo ważny, bo dba o wszystko, co dzieje się w naszym ciele.



Wapń

Zasadniczy i opanowany. Można na nim polegać. Jest bardzo ważny, kiedy rośniemy, ponieważ buduje nasze kości.

Fosfor

Spokojny i przyjazny. Lubi spędzać czas z Wapniem. Dzięki niemu mamy zdrowe zęby i mocne kości.

Cukier

Lubi przesiadywać w kuchni. Ma spory brzuszek, ale stara się tym nie przejmować. Nadaje słodki smak owocom i warzywom. Jest ważnym źródłem energii.

Białko roślinne

To prawdziwy siłacz. Dużo ćwiczy, choć czasem lubi też posiedzieć na kanapie i nic nie robić. Daje dużo energii i sił na cały dzień. Buduje nasze ciała.

Potas

Jego żywiołem jest woda. Uwielbia pływać lub moczyc się w wannie. Reguluje ilość wody w naszym ciele. Dba o prawidłowy rytm bicia serca.

Magnez

To urodzony optymistą. Na świat patrzy przez różowe okulary. Uspokaja i działa antystresowo, poprawia koncentrację.

Witamina B

Długo godziny ślęczy nad książkami i znajduje rozwiązanie każdego problemu. Działa uspokajająco i pomaga się skoncentrować, dzięki niej nauka jest łatwiejsza.

Skrobia

Gdyby mogła, spałaby do południa. Uwielbia leniuchowanie, wylegiwanie się i odpoczywanie. Jest bardzo sycąca i szybko zaspokaja głód.

Związki zasadowe

Uwielbiają ćwiczenia, biegi, aktywne spędzanie czasu. Dbają o figurę i dobre samopoczucie. To one sprawiają, że nie czujemy się zmęczeni i łatwo jest nam się skoncentrować.

Kwas foliowy

Jest bardzo rodzinny. Lubi wszelkie prace domowe, ale najbardziej szyc i robić na drutach. W naszym ciele bierze udział w tworzeniu komórek i innych związków.

Garbnik

Na pierwszy rzut oka ciągle skwaszony, ale w rzeczywistości do rany przytóż. Jest bardzo pracowity i zawsze chętnie pomaga. Nadaje cierpki posmak. Jednak ma bardzo pozytywne działanie lecznicze, zapobiega krwawieniu, usuwa toksyny i **wolne rodniki** (czyli cząsteczki, które atakują komórki naszego ciała, zabierając im energię).

Błonnik

Jest bardzo niepozorny. Trochę się wstydzi tego, że pęcznieje pod wpływem wody. Jednak dzięki temu daje nam uczucie sytości, bardzo dobrze działa na trawienie i oczyszcza organizm z toksyn.

Barwniki

Różnorodna i kolorowa rodzina. Niby każdy inny, ale sporo je łączy. Są ciekawe świata i uwielbiają odkrywać nowe rzeczy. To one sprawiają, że warzywa i owoce mają piękne, soczyste kolory. Ale najważniejsze jest to, że wyłapują i niszczą wolne rodniki. Dbają o komórki w naszym ciele i chronią przed wieloma chorobami.

Luteina uwielbia wędrowki, nie rozstaje się z plecakiem i lornetką. Można ją znaleźć w żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach. Jest szczególnie ważna dla oczu. Dzięki niej widzimy kolory.

Pektyna

Cały dzień się uwija i sprząta. To prawdziwy pracuś. Usuwa toksyny, dzięki czemu pozytywnie wpływa na trawienie. Obniża też zły cholesterol (czyli rodzaj tłuszczu, który zatyka tętnice i prowadzi do chorób serca).

Witamina A

Świetnie wygląda. Jest ciekawa świata i często dostrzega to, czego nie widzą inni. Dba o nasz wzrok i zapobiega kurzej ślepoty, która sprawia, że źle widzimy po zmroku.

Beta-karoten to zawadiaka o anielskiej urodzie. Najbardziej na świecie lubi o siebie dbać. Występuje w żółtych, pomarańczowych i czerwonych warzywach i owocach. Sprawia, że mamy mocne i lśniąco włosy, zdrowe paznokcie i skórę. Nadaje skórze ładny kolor po opalaniu.

Żelazo

Opiekuńczy i zaradny. Pilnuje, aby w naszych organizmach była odpowiednia liczba czerwonych krwinek, dzięki czemu zapobiega anemii. Ma też wpływ na temperaturę naszego ciała, ponieważ dba o prawidłowe krążenie krwi. Pomaga czerwonym krwinkom roznosić tlen do wszystkich zakamarków naszego ciała.

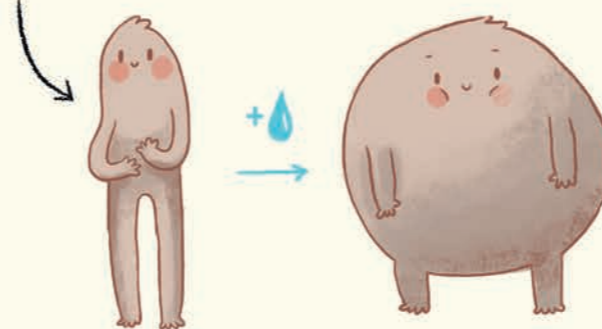
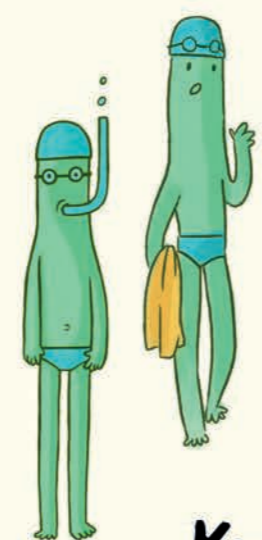
Witamina C

Złota rączka. Każdemu pomoże, wszystko naprawi. Niezastąpiona, zwłaszcza kiedy potrzebna jest pierwsza pomoc. Działa bakteriobójczo i wzmacnia odporność organizmu. Pomaga w zrastaniu się kości i gojeniu ran. Zapobiega wielu chorobom.

Antocyjany są zadbane i pełne uroku. Z każdym znajdują wspólny język. Dzięki nim warzywa i owoce mają czerwone, niebieskie lub fioletowe kolory. Wpływają na dobry stan skóry, włosów i paznokci. Wspomagają widzenie i mają działanie antywirusowe.

Likopen interesuje się kuchniami świata. Uwielbia gotować. Wyłapuje i niszczy wolne rodniki. Potrafi regenerować inne ważne dla naszych organizmów związki. Jest bardzo zdrowy. Występuje w czerwonych warzywach, ale najwięcej można go znaleźć w potrawach z nich ugotowanych, na przykład sosie pomidorowym.

Sulforafan lubi chodzić na długie spacerki. Nadaje warzywom intensywny zielony kolor. Jest wyjątkowo zdrowy, ponieważ wyłapuje najwięcej wolnych rodników. Prowadzi do niszczenia uszkodzonych komórek, które mogą stać się ogniskiem nowotworu.





ŠLIWKA

JABŁKO

The purple house, labeled "ŠLIWKA", is a multi-story structure with a cutaway revealing its interior. On the top floor, a character is painting a wall. The middle floor shows a living area with a table and chairs, where characters are reading and talking. The bottom floor features a kitchen with a stove and sink, and a bedroom with a bed and a lamp. A character is seen walking through a doorway. The house is surrounded by green leaves and a large red apple is visible in the background.

The red house, labeled "JABŁKO", is a multi-story structure with a cutaway revealing its interior. The top floor shows a character cleaning the floor. The middle floor features a dining table with chairs, where characters are eating and talking. The bottom floor shows a kitchen with a stove and sink, and a bedroom with a bed and a lamp. A character is seen walking through a doorway. The house is surrounded by green leaves and a large red apple is visible in the background.



DYNIA