

**Мир вокруг
нас**



**Почему нужно
есть много
овощей и фруктов?**

А представьте-ка, что мы долго гуляли по лесу вместе с Муравьишкой и очень проголодались. Поэтому давайте поговорим о еде. Что вы любите есть?



**Что за скрип? Что за
хруст? Это что еще за
куст? Как
же быть без хруста?
Если я...**



**Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки.**



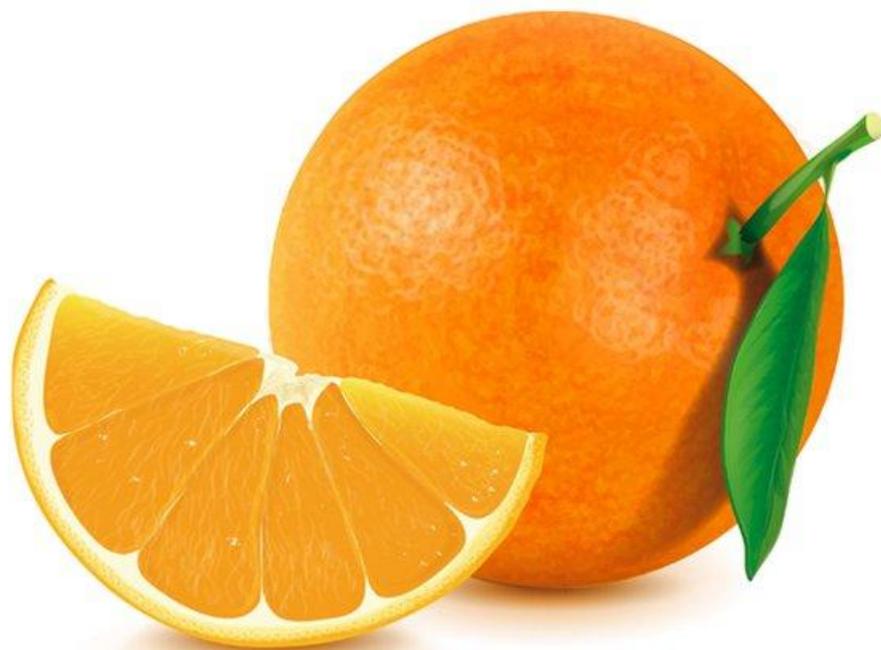
**Заставит плакать всех
вокруг, Хоть он и не
драчун, а ...**



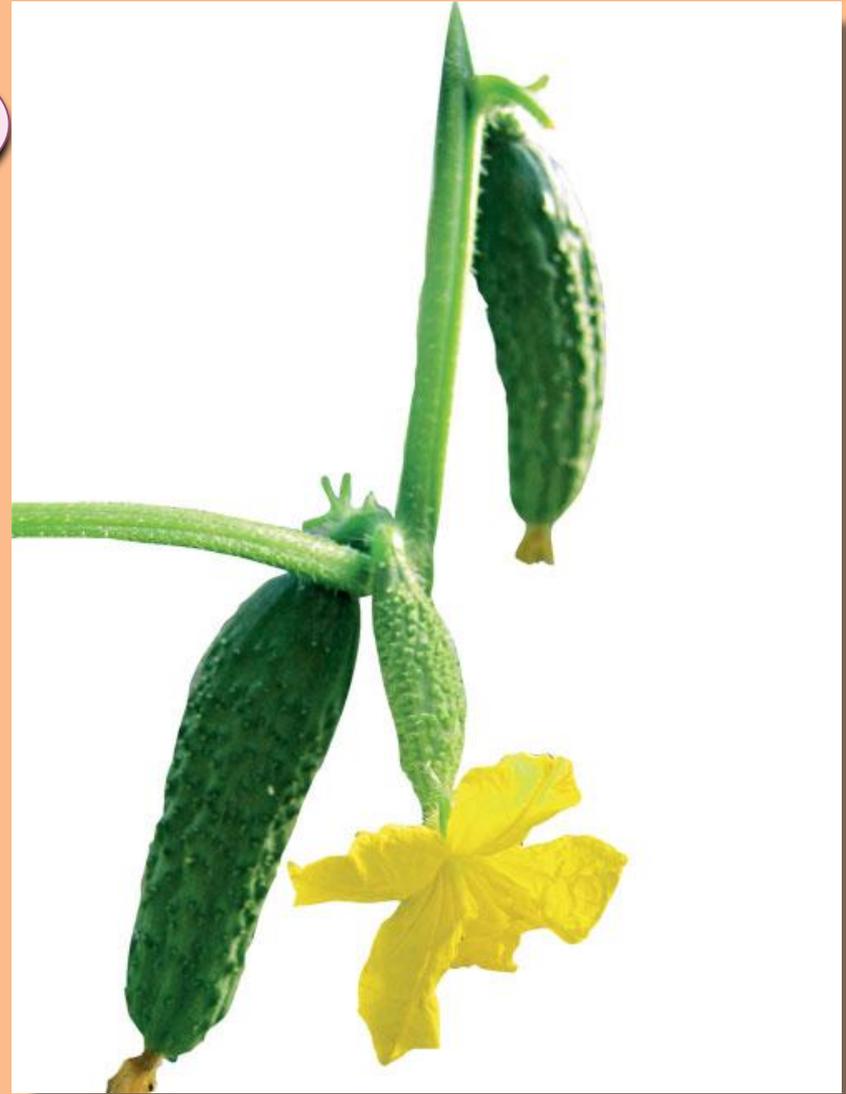
Голова на ножке,
В голове горошки.



**Есть в саду зеленом
чудо:
Листья ярче изумруда,
Серебристые цветы
И, как солнышко, плоды.**



**Летом — в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою — в бочке,
Крепкие, соленые.**

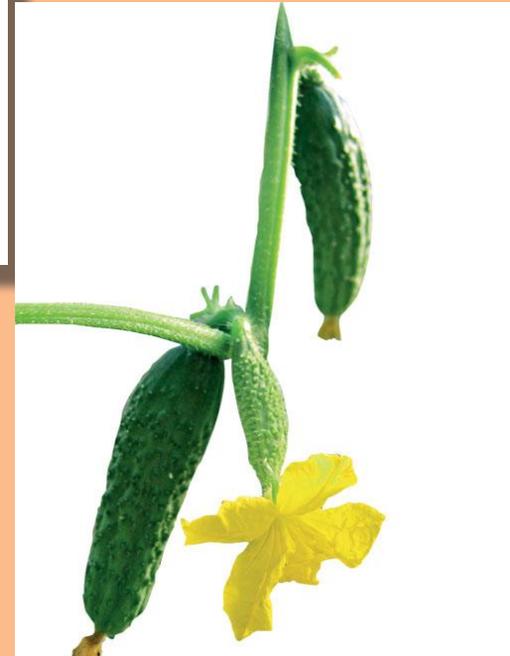
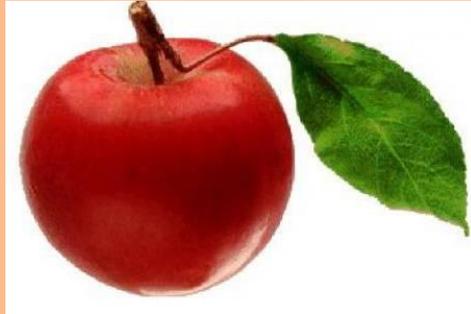


На сучках висят шары —
Посинели от жары!

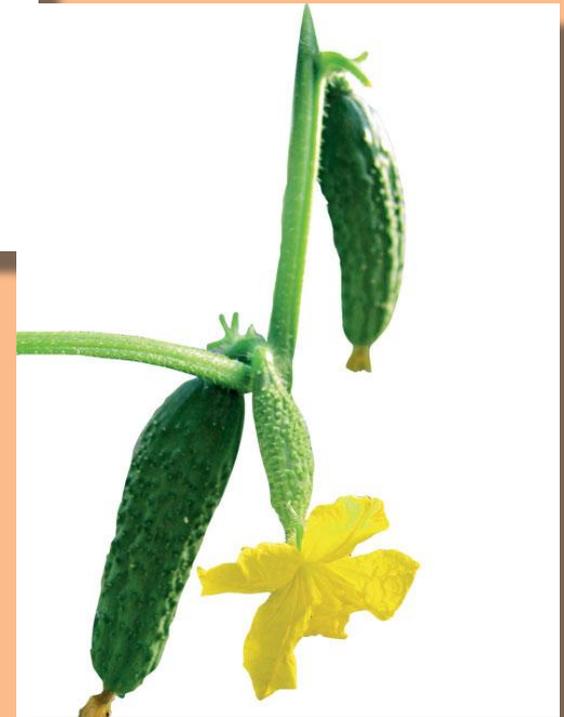


На какие две группы
можно разделить эти
плоды?

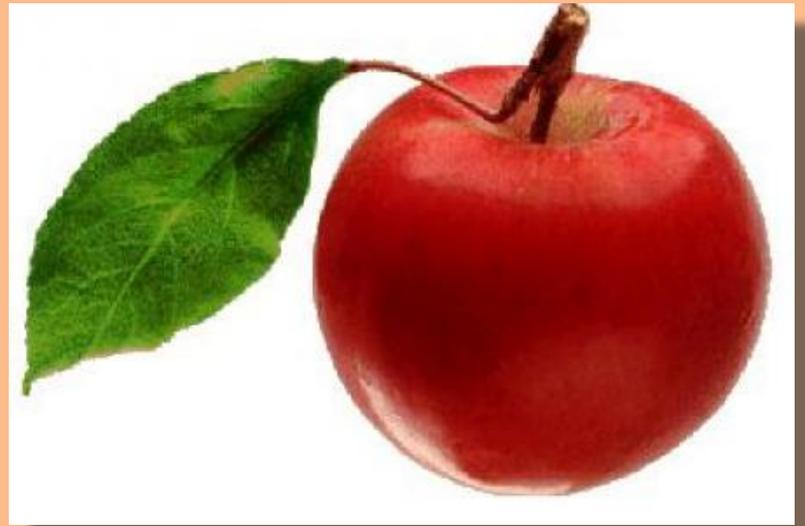




ОВОЩ И



ФРУКТ Ы



Овощи — большая группа растений, выращиваемых человеком для еды. Раньше их называли огородными, так как росли они на огородах. Овощные растения — основной источник витаминов. Они пришли к нам в основном из Южной Америки, с берегов Средиземного моря и высот Центральной Азии. Сейчас



Что такое **витамины**?
Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



Лук и **чеснок** известны людям более 6000 лет. С давних пор они славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при





Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании **огурцов**. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто соленые огурчики.

Вообще, огурцы известны человечеству с 6000 лет.



Первые упоминания о *моркови* прозвучали более 3000 лет назад. В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный а



Столовая *свёкла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свёкле больше витаминов, то ее надо есть сырую.

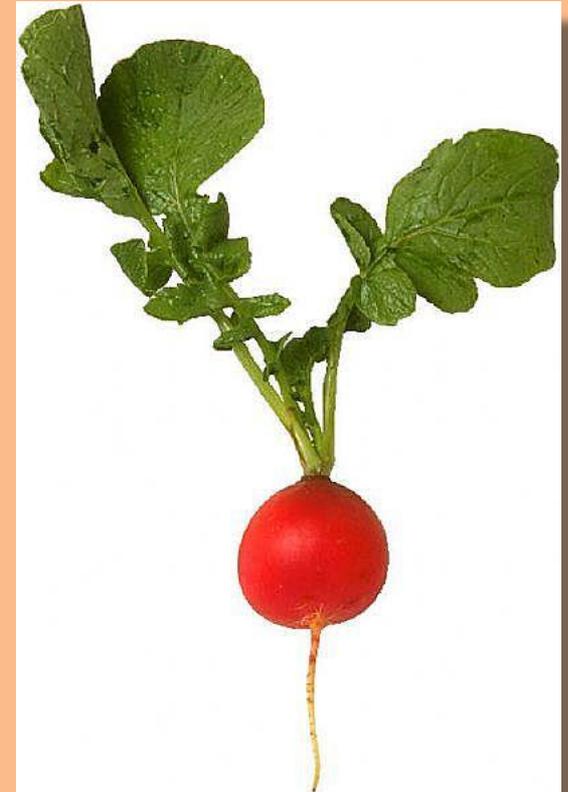


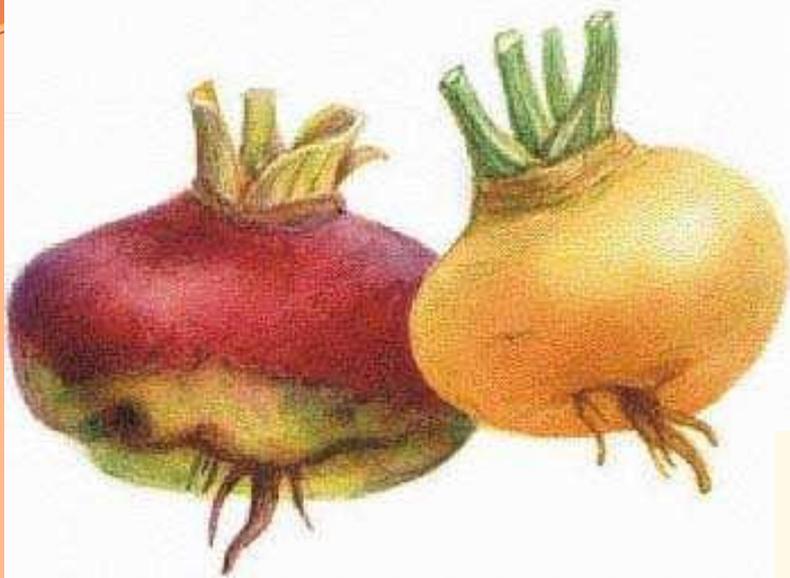


Помидор, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его



Редис в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. У нас в стране этот овощ появился всего около 100 лет назад. В редисе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витамин

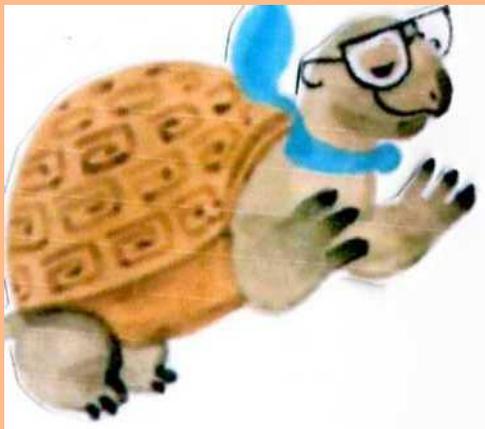




Репу наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят ее сырую, вареную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка. Вспомните ее название

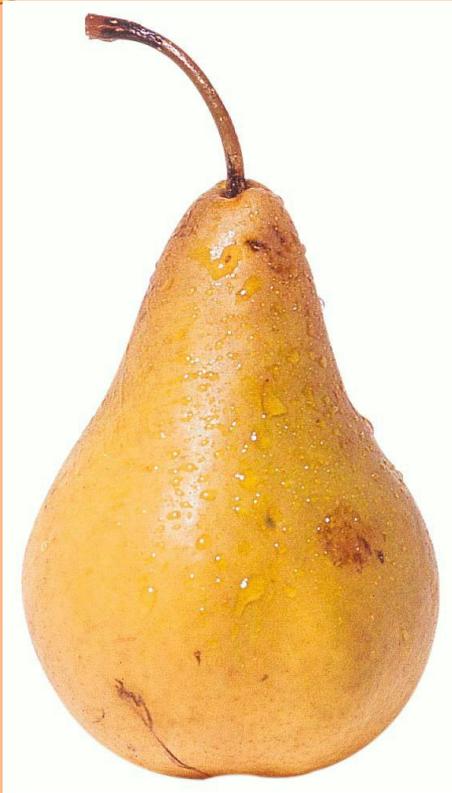


Если овощи — огородные растения, то где растут фрукты? Зайдем в сад и посмотрим, что в нем можно увидеть?



Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.



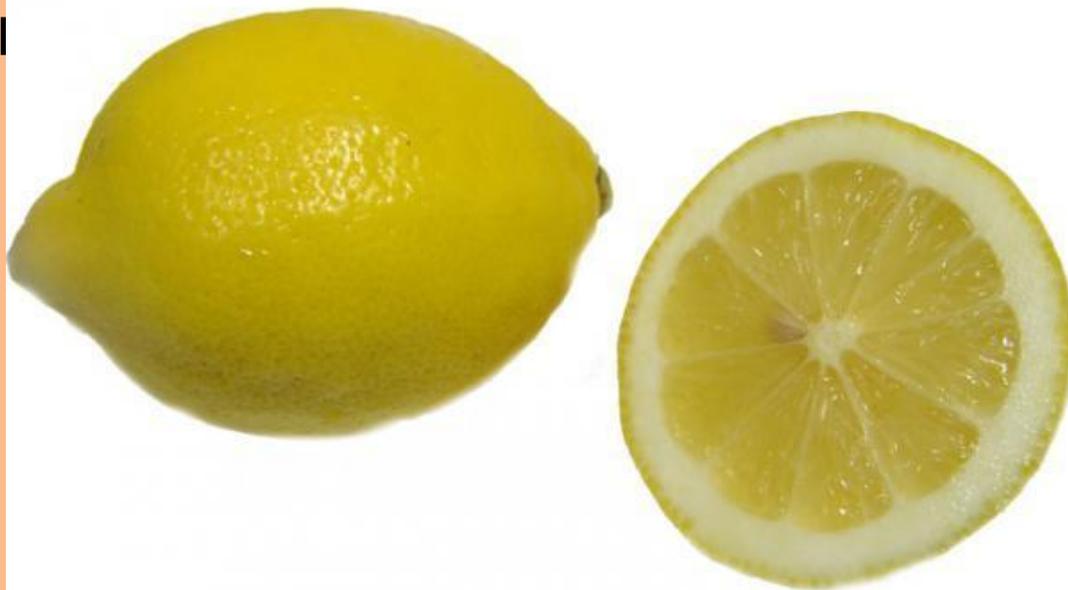


После яблок *груши* у нас самые распространенные фрукты. О нем знают не менее 3000 лет. О груше узнали позже, чем о яблоне.

Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка.



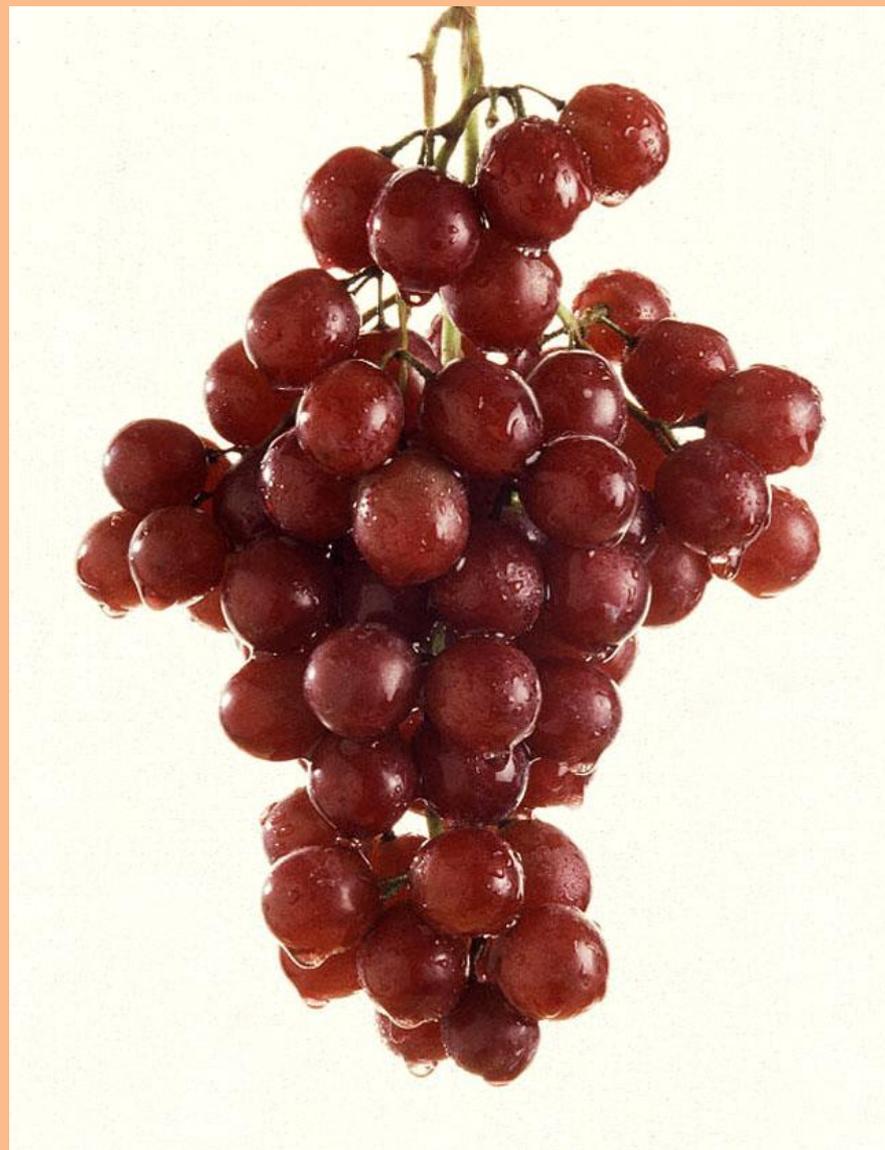
О **лимон**е люди знают уже более 3000 лет. Как утверждают ботаники, его родиной является Индия. Лимон богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как пр





Апельсины появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.

На протяжении многих веков *виноград* привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Этот фрукт известен человечеству около 8000 лет. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных





Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды ее употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.



Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!





Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы,
вам нужен я!

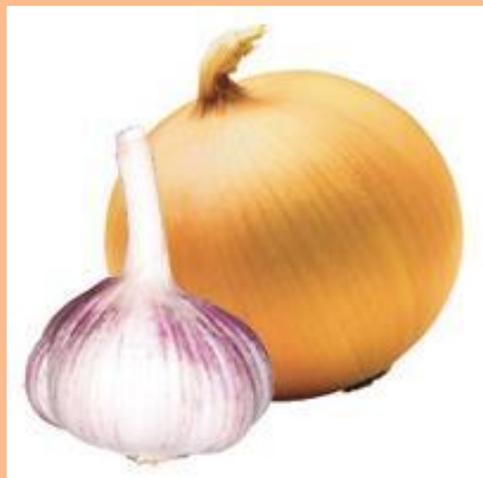
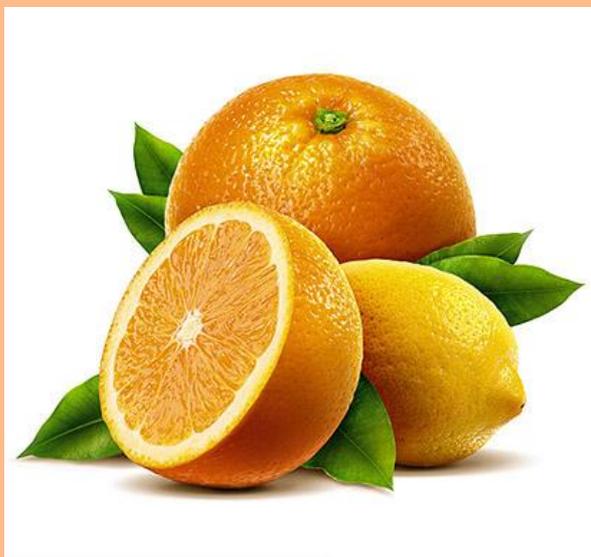


Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!

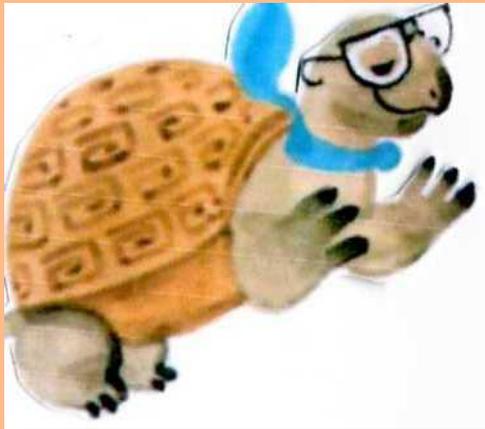




Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



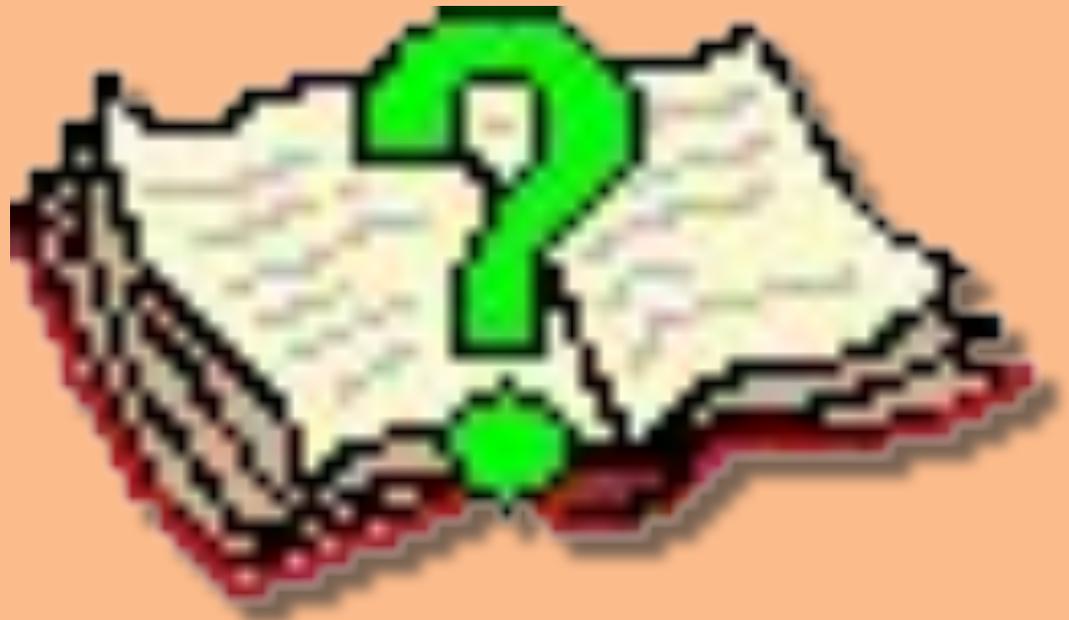
**Узнал Муравьишка, что морковка
очень полезна и побежал за ней
в огород.**



Но тут появилась...



Чему это она так
обрадовалась?





**Но зря Злючка-Грязючка сюда
прибежала. Муравьишка знает очень
важное правило. Как вы думаете,
какое?**





**Ребята! Не забывайте
перед едой хорошо
мыть овощи и фрукты!**

