

A still life photograph featuring a large, woven wicker basket on the left side, tilted as if overflowing with a variety of fresh produce. The basket contains several yellow and orange pumpkins, a green and yellow striped squash, and a red apple. Spilling out from the basket and scattered on the surface below are numerous items: a large bunch of dark purple grapes, several red apples, a yellow pear, a green kiwi, a bunch of small red cherry tomatoes, several walnuts, a yellow and white striped squash, and a bunch of wheat stalks. The background is a neutral, textured brown surface. The overall scene is vibrant and represents a healthy diet.

Тема:
Диетические
и лечебные
свойства
овощей.

Цель: Ознакомить с историей каждого из овощей, с лечебными свойствами и воспитывать экологическую культуру.





Один из наиболее
важных витаминов.
Поддерживает сердечно
сосудистую систему.
Тормозит развитие
атеросклероза. Повышает
сопротивление к гриппу-
повышает иммунитет.
Содержится в: луке,
моркови, томатах, свекле,
огурцах и тыквенных.



Играет важную роль в организме в отличие от некоторых витаминов он не запасается организмом, а потому необходимо постоянно употреблять продукты, в которых есть этот витамин. Улучшает нервную систему, сердечно-сосудистую систему и оказывает влияние на кислотность желудка.

Содержится в помидорах, бобовых, в цветной капусте, перце



нормальной
работы
желудка,
печени.

Улучшает
зрение.

Содержится
щавель,
цветная
капуста,
бобовые.



Его недостаток вызывает авитаминоз, снижает аппетит, слабость, тошнота и приводит к заболеваниям желудочно - кишечного тракта: применяют его при диабете.

Содержится: томат, морковь, репа, цветная капуста.



Оказывают
желчегонное
действие, улучшает
кислотность
желудка. Его
недостаток приводит
к возникновению
кожных
заболеваний.

**Содержится:
заболевание губ,
языка, глаз.**



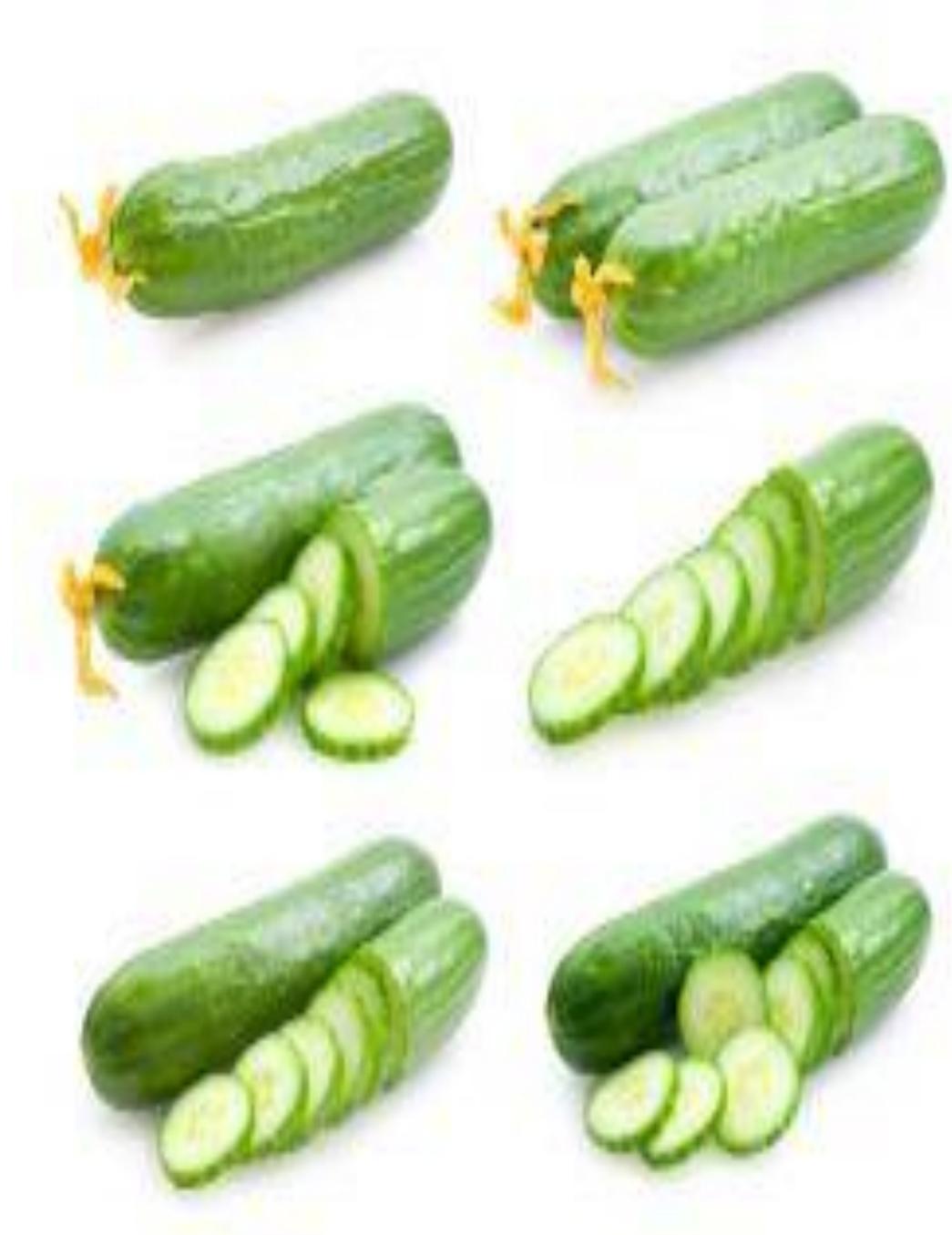
Каротин растениях
представлен
каротином, а другие
формы в продуктах
животного
прохождение
эффективно влияет
на печень и зрение,
рост.

Содержится в
томатах, морковь,
перца, луке, тыкве.



*Капуста -
свежем соком
поласкают рот,
при болезни
дыхательных
путей. Полезена
при гастритах и
язвах. Выводят
холестерин,
шлаки.*

**Огурец - не
очень богат
витаминами,
но имеет
диетическое
значение,
оказывает
желчегонные
и
мочегонные
действие.**



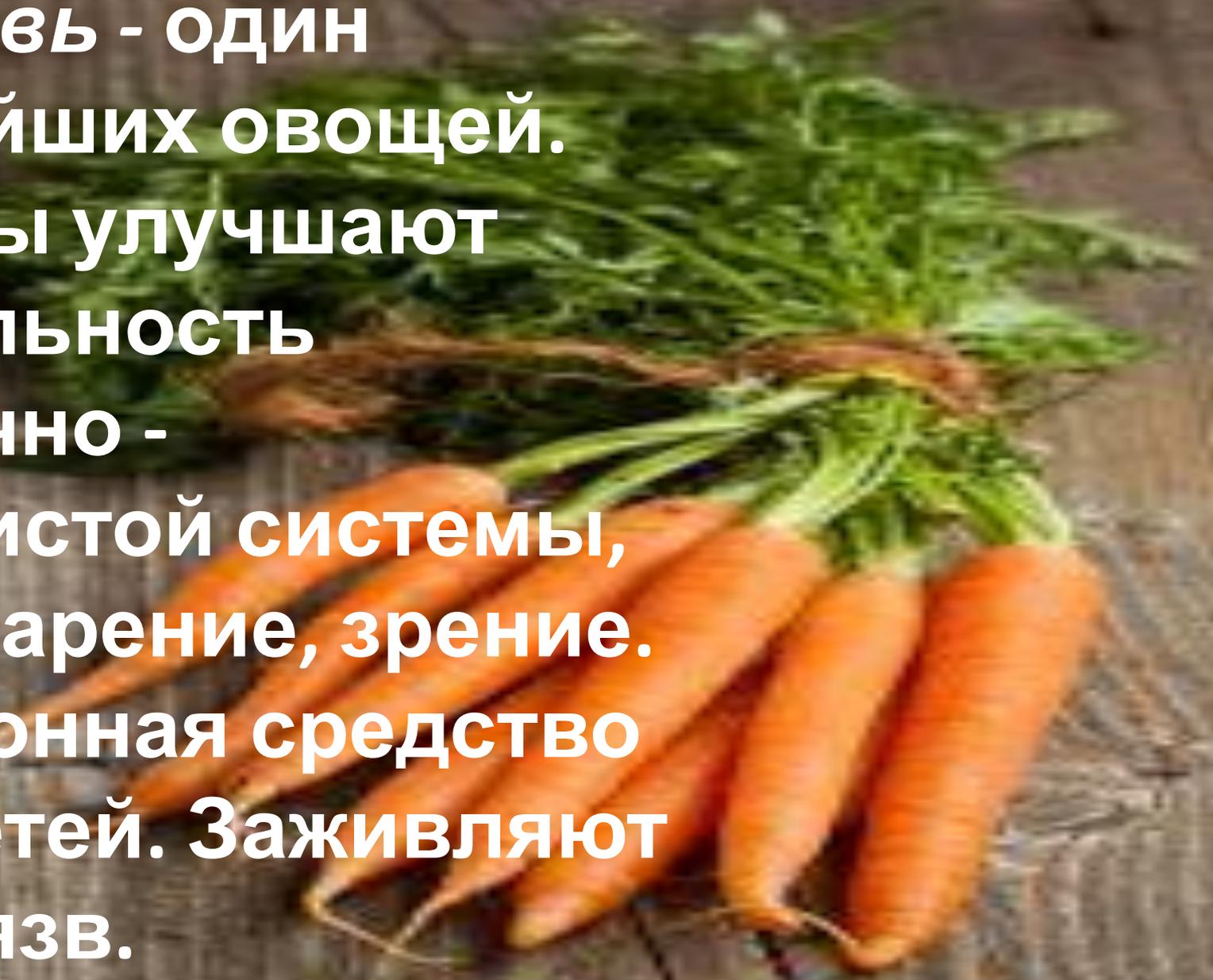
**Томат - томатный
сок ценное
диетическое
производство. Его**



**рекомендуют при
сердечных
заболеваниях, язвах и
гастритах.**



**Морковь - один
ценнейших овощей.
Салаты улучшают
деятельность
сердечно -
сосудистой системы,
пищеварение, зрение.
Мочегонная средство
для детей. Заживляют
раны язв.**





Чеснок, лук -
глисточное
средство. Лечение
зубов и кожных
заболеваний.



A vibrant still-life photograph of a woven basket overflowing with fresh vegetables. The basket is filled with a variety of produce, including several bright red tomatoes, a large green cabbage, a yellow ear of corn, and a purple eggplant. The vegetables are arranged in a way that creates a sense of abundance and freshness. The background is a plain, light color, which makes the colors of the vegetables stand out.

***Вот
закончилось
наше
путешеств
ие в мир
овощей***