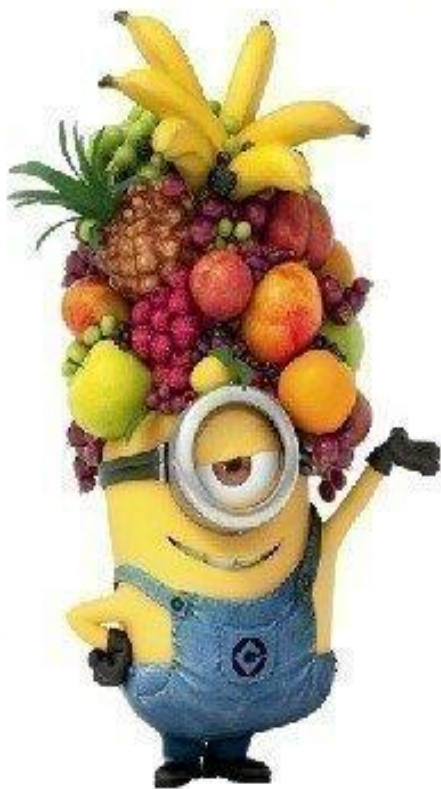


**Овощи и фрукты –  
полезные продукты!**







Витамины нам полезны,  
Это точно знаю.  
Только их не из таблеток  
Я употребляю.  
Получаю их из пищи  
Вкусной и полезной.  
Где же прячутся они?  
Очень интересно.  
Объясняет мама мне  
Они прячутся везде.  
Ты из фруктов, овощей,  
Получай их поскорей.



# ВИТАМИНЫ

— органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов в жизнедеятельности организма.

## Свойства витаминов:

- образуются в организмах растений и животных;
- влияют на организм в малых количествах;
- входят в состав ферментов или сами являются ферментами.





# ВИТАМИНЫ



**ОВОЩИ**

**ФРУКТЫ**



**ЯГОДЫ**

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.







# *Витамин*



*Свекла, яблоко, картофель,  
Репка, тыква, помидор...*

*Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.*



А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -  
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!





Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!









**Не жалейте ни воды , ни  
времени на мытье  
овощей и фруктов!**





## Сказка про овощи



Жили на одном огороде овощи. Все они были очень разные. Зелёный огурец был весёлый, озорной, никогда не унывал и часто подшучивал над другими овощами. Красный помидор был важный, напыщенный. Он часто заявлял: «Я думаю, сегодня пойдёт дождь». И, когда дождь действительно шёл, он говорил: «Вот видите, я был прав!» Если же дождя не было, помидор делал вид, будто он ни при чём. Оранжевая морковка всё время скучала и причитала: «Вся моя краса спрятана под землёй, какая я несчастная!» Белокочанная капуста была добродушной и словоохотливой. Она всем рассказывала, что когда-то у неё было всего два листочка, а теперь очень, очень много! Коричневый картофель был очень дружелюбным. Он дружил со всеми овощами и всем помогал. Репчатый лук был вредный. Он любил, когда все вокруг проливали слёзы. Вот такие разные овощи жили на огороде.





# Отгадай загадки



У меня есть крепость:  
снаружи серебро, внутри золото.

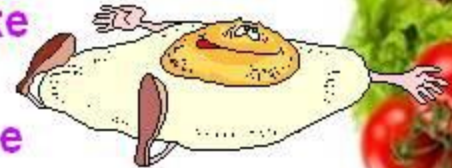


Близнецы на тонкой ветке  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ...



Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ...

Как на нашей грядке  
Выросли загадки -  
Сочные да крупные  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
А осенью краснеют.







# ВЕСЁЛЫЕ ВОПРОСЫ.

Названия какого овоща произошло от латинского слова «капут»?

(Капуста)

Великая ягода. (Арбуз)

Какие овощи напоминают космическую тарелку? (Патиссоны)

Что без боли и печали вызывает слёзы? (Лук)

Маленький, горький, луку брат. (Чеснок)

Что редьки не слаще? (Хрен)

По итальянски – тартуфель, а по-русски... (Картофель)

Какой овощ содержит большое количество витамина роста? (Морковь)

Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)

Каким фруктом отравили царевну из сказки А.С.Пушкина? (Яблоко)

Самая овощная сказка? (Чиполлино)

Во что превратилась карета Золушки? (В тыкву)

Что вызвало бессонницу у принцессы? (Горошина)

Из –за какого фрукта Адама и Еву изгнали из рая? (Яблоко)

Чем стрелял барон Мюнхгаузен в голову оленя? (Вишневой косточкой)

У какого овоща есть «глазки»? (Картофель)

Назовите «усатые» овощи? (Горох ,бобы)





# СТИХИ

## О ВИТАМИНАХ

Хочешь быть спортивным  
ловким,  
Больше ешь чудо-морковки.  
От ангины лечит он,  
Замечательный лимон.  
Может быть товарищ-друг  
Это наш сердитый лук!  
Во всех видах молодец  
Наш хрустящий огурец.  
И прибавит в спорте сил  
Золотистый апельсин.  
Вырастают чубы густо  
Если на столе капуста.  
Не забудем, друзья наши  
Витаминные все каши.





# Фруктовый салат «Здоровье»

## Рецепт приготовления салата

Мы решили вам сегодня  
Предложить один рецепт.  
Как салатик приготовить,  
Чтоб полезней был обед.

Взять бананчика две штуки,  
Средних яблок можно три.  
Не забудьте мандарины,  
В них имеются витамины.

Киви можно штуки три,  
Апельсинку ты возьми.  
Грушу сочную одну  
С Юга, завезенные в страну.

Чтоб микробов всех убить,  
В чистой воде их нужно помыть.  
Кожуцу не позабыть,  
От всех фруктов отделить.

Возьми доску, нож и фрукты  
И терпенья наберись,  
И порежь ты очень мелко,  
Эти чудные куски.

Чтоб салатик был вкуснее,  
Посоветуем мы вам  
Добавить йогурта немножко.  
К этим вкусненьким кускам.

Чтоб салатик был красивым  
Дружно мы его украсим  
Из яблок сделаем кувшинки  
Из киви сделаем листочки.

Вот и будем мы питаться,  
Каждый праздник, день за днем  
Этим вкусненьким салатом  
Под названием «Здоровье». Вот!

Автор: Королева Л.В.





**Ешьте больше  
фруктов, овощей –  
Будете вы  
здоровей!**

