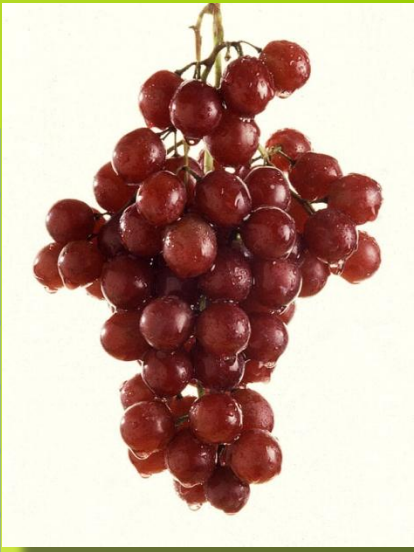


	р		г
п	о	л	е
ш	ж	ё	ч
е	ь	н	и
н			х
и			а
ц			
а			



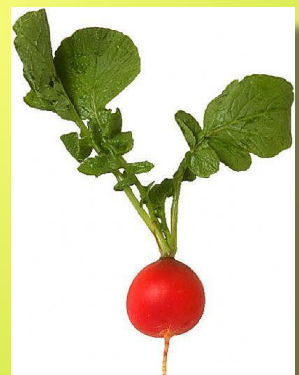
в
и
н
г
о
г
р
у
ш
а
с
а
д



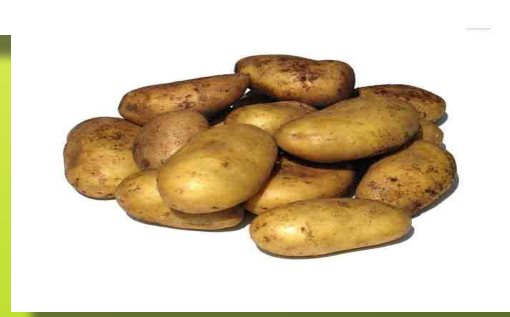
к
а
г
р
р
о
т
е
д
и
ф
о
х
е
с
л
ь



м	о	п	о	т	е
о	г	о	р	о	д
р	у	м	о	ф	и
к	р	и	х	е	с
о	е	д		л	
в	ц	о		ь	
		р			



с
а
д





**Наши помощники -
растения сада,
огорода, поля.**





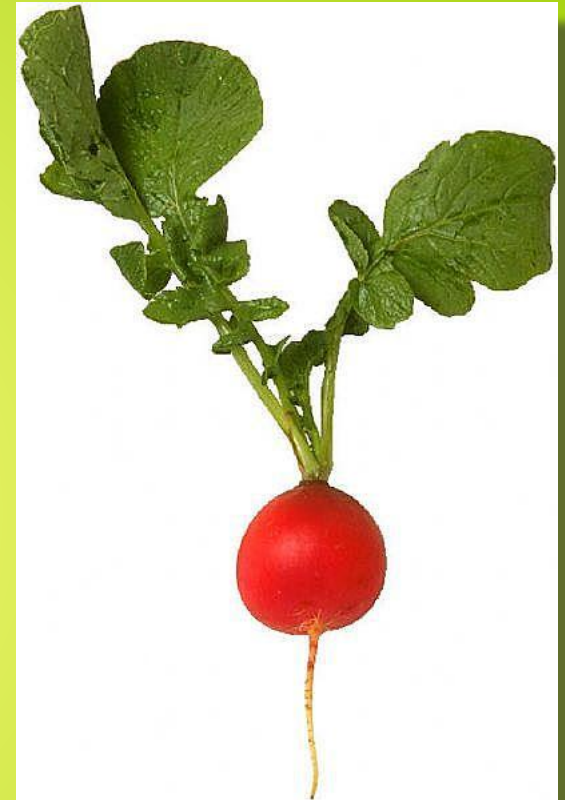
Что такое *витамины*?
Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

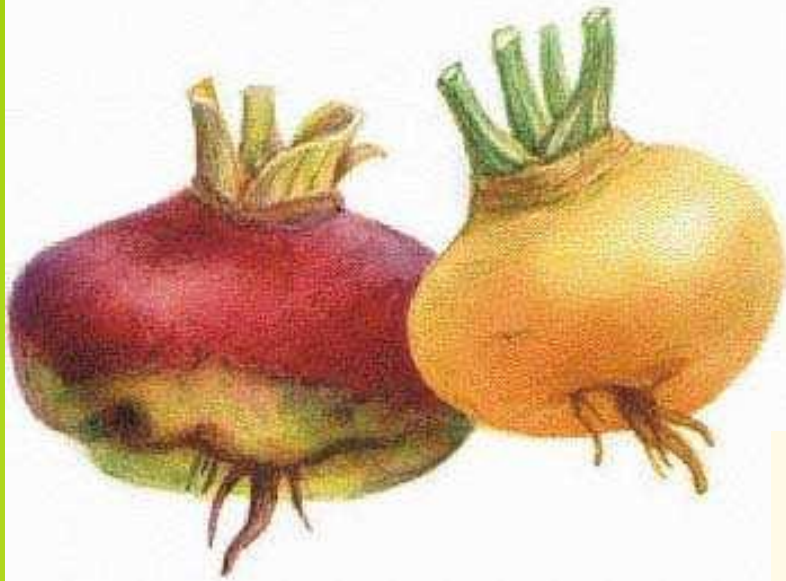


Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.



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



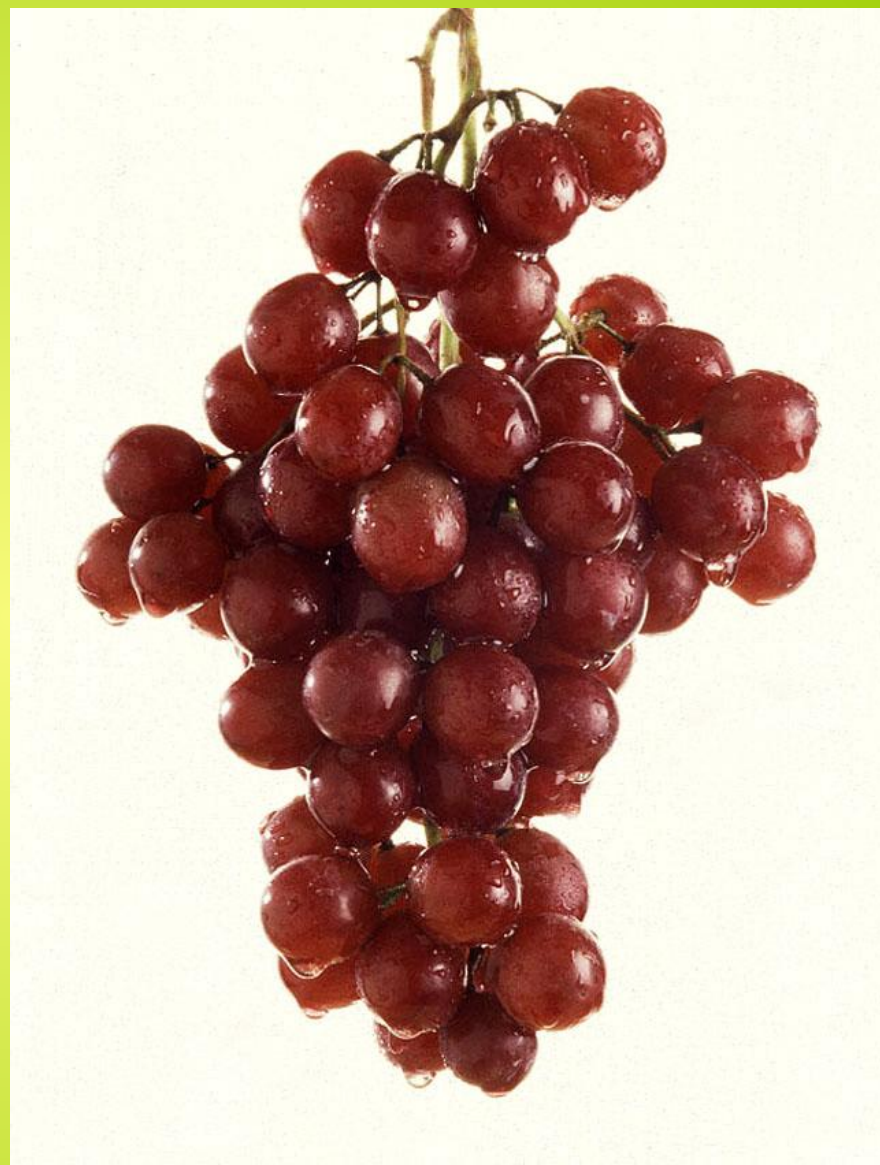


После яблок *груши* у нас самые распространенные фрукты. О нем знают не менее 3000 лет. О груше узнали позже, чем о яблоне.

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



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 напитков.

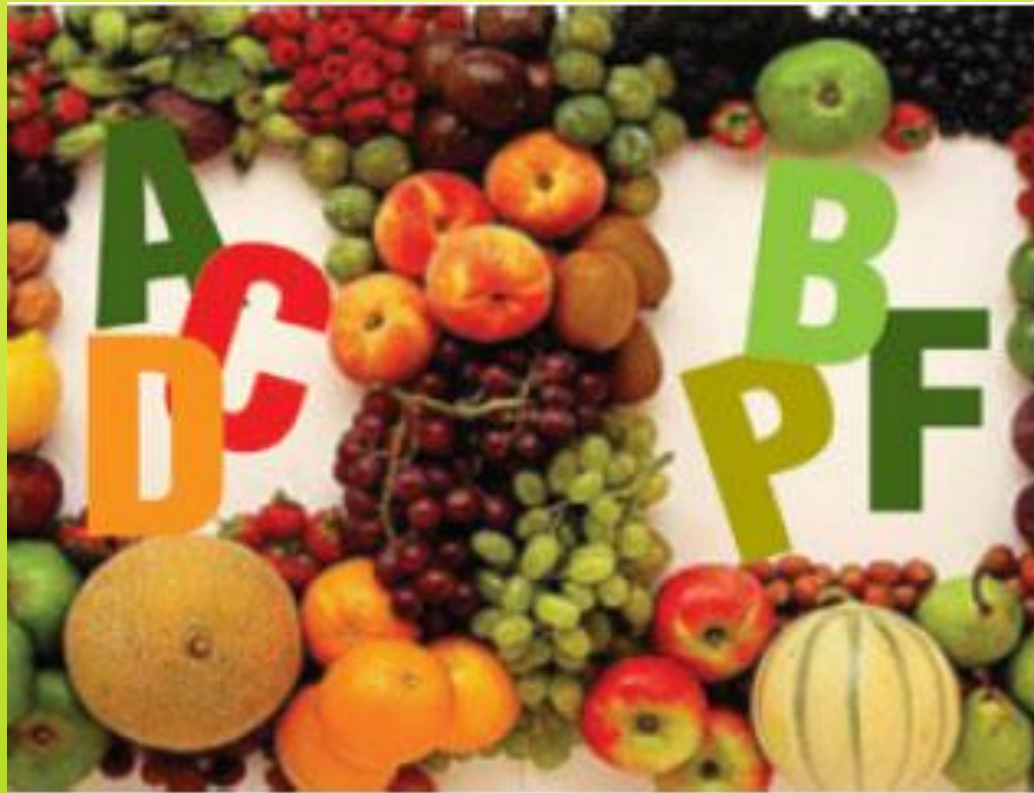




Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды ее употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.

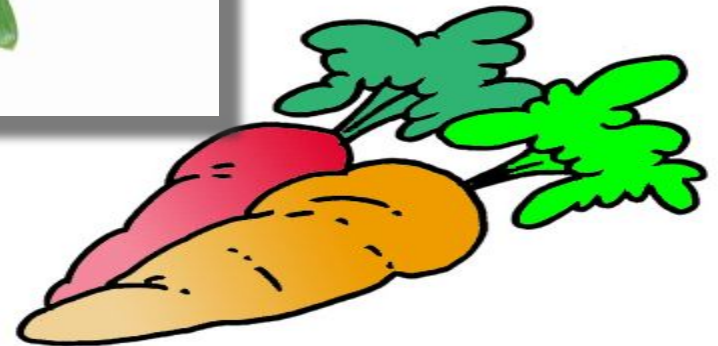


Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!





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

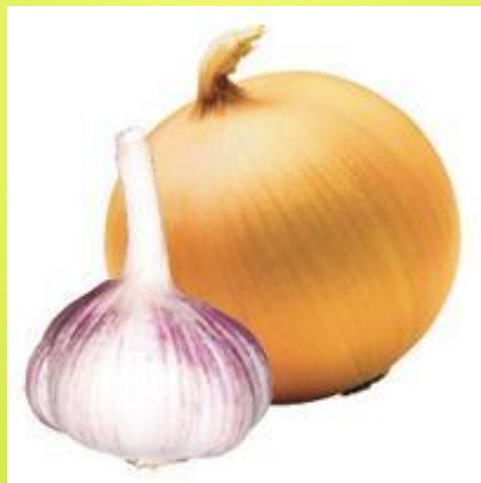


**Если вы хотите быть
сильными, иметь
хороший аппетит и не
хотите огорчаться по
пустякам, вам нужен я!**



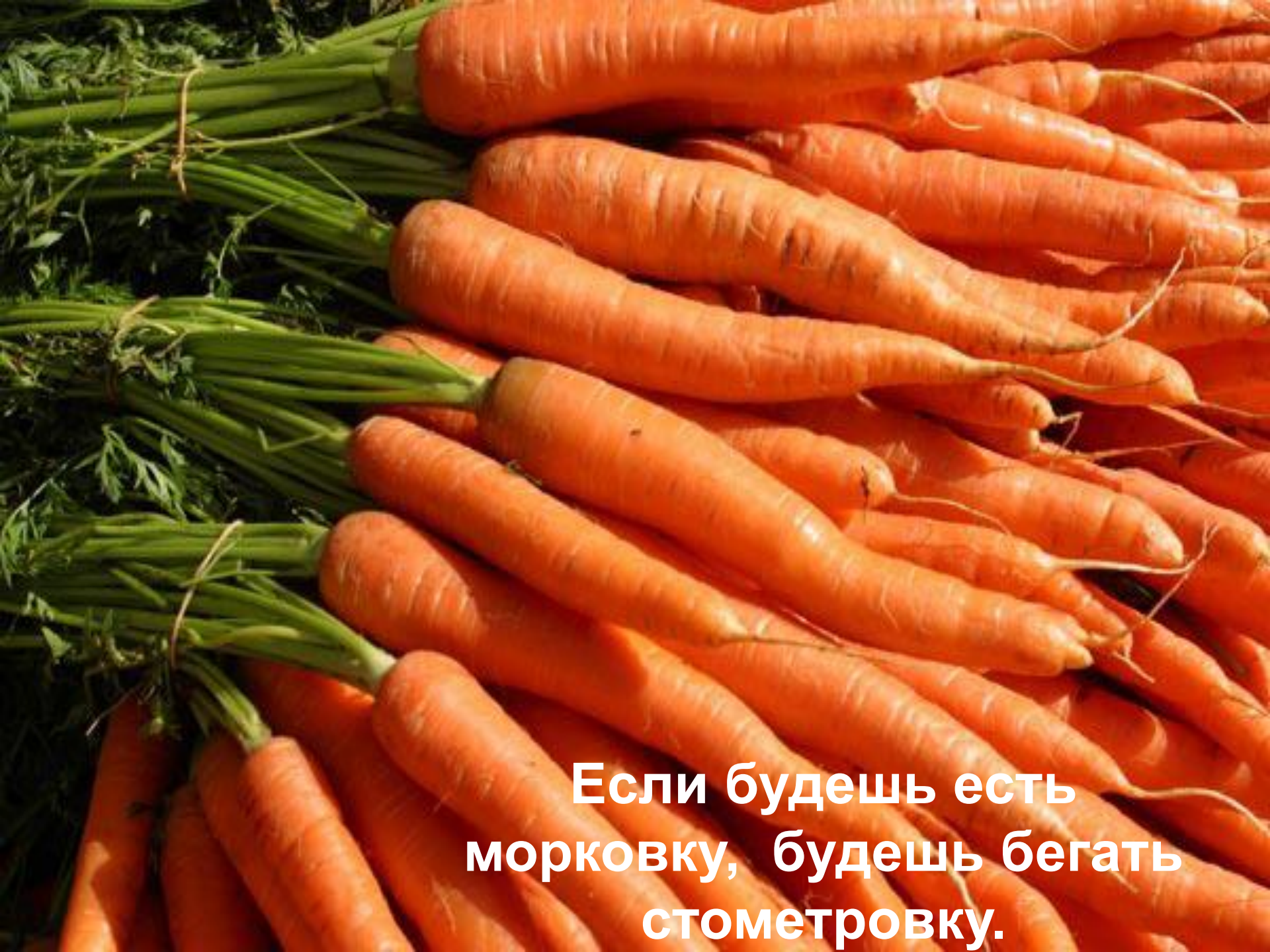


Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!




**Вот какие полезные овощи и
фрукты! Про них даже
пословицы и поговорки**





**Если будешь есть
морковку, будешь бегать
стометровку.**

A close-up photograph of a large pile of fresh, green cucumbers. The cucumbers are of various sizes and orientations, filling the entire frame. They have a vibrant green color and a slightly bumpy texture. The lighting is bright, highlighting the freshness of the produce.

**Если съешь ты
огурец, будешь
просто молодец!**



**Положи лимончик в
чай - выпей
витаминовый рай!**



**Овощи и фрукты - самые
витаминные продукты!**

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





Растения, которые человек сам
высаживает, ухаживает за всходами,
собирает урожай, использует в пищу
называют **культурными**.



кое значение для человека имеют культурные растения?

Какое значение для человека имеют культурные растения?

Кормят человека

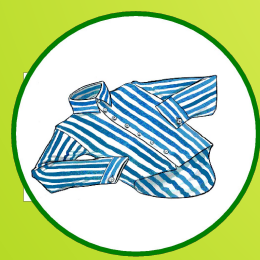


Лаут много

по



Одевают человека



Лечат человек



Название растения.	Где растёт.	Полезно ли для человека.
Помидор.	Огород.	Да.
Лимон.	Сад.	Да.
Морковь.	Огород.	Да.
Капуста.	Огород.	Да.
Овёс.	Поле.	Да.