

Фрукты и овощи



Чем отличается фрукт от овоща?

С точки зрения ученых биологов:

- **Фрукт** — сочный плод дерева или кустарника. Также фруктами являются все плоды содержащие семена.



- **Овощи** — это плоды или иные части травянистых растений.



Чем полезны фрукты?

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи.

Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.



Какие витамины содержатся во фруктах?

Витамин А

Содержится в яблоках, персиках, абрикосах, гранате и др.



Витамин С

Содержится в арбузе, яблоках, винограде и др.



Витамин В

Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.



Витамин Р

Содержится в лимонах, грейпфрутах, черной смородине и др.



Витамин Е

Содержится в авокадо и др.



Чем полезны овощи?

Многие виды овощей имеют целебные и диетические свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают тонус и работоспособность человека.

Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма.

Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.



Какие витамины содержатся в овощах?

Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах

ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Загадки про фрукты:

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
(Яблоко)

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(Малина)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.
(лимон)

Длинноножка хвалится —
Я ли не красавица,
А сама-то — косточка
Да красненькая кофточка.
(Вишня)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.
(банан)

Ужин этот лучший самый,
Рада я и Миша рад,
Ведь сегодня наша мама
Нам купила ...
(виноград)

Сам алый, сахарный,
Кафтан зеленый,
бархатный
(Арбуз)

Из растительных
продуктов,
Из известных ягод,
фруктов,
Из всего, что сладко, сочно,
Что съедобно и не очень,
Детям всем на обеденье,
Можем мы сварить ...
(варенье)

Загадки про овощи:

В огороде - жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена.
(Тыква)

Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(Огурец)

У извилистой дорожки
Растёт солнышко на ножке.
Как дозреет солнышко,
Будет горстка зёрнышек.
(Подсолнух)

Это вовсе не игрушка -
Ароматная...
(Петрушка)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.
Верно, детки...
(Кабачок)

Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
Любят овощ Ваня, Жан...

Так ведь это...
(Баклажан)

Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.
(Капуста)

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.
(Лук)

В зелёной палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек!
Что это?
(Горошек)

Красный, детки, но не мак.
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали?
(Помидор)