

огуре

Летом свеженький ,
зеленый,
Прямо с грядки прыг
на стол,
А зимою я —
соленый, и вокруг
меня рассол.



СВЕКЛ

Над землей –
травя, под
землей – алая
голова.

а



<http://vegexpres.uafrom.net/>

Красная девица
ухитрилась
схорониться, но
зеленая коса
так и просится в
глаза.

морков

ь



капуст а

Лето целое
старалась,
Одевалась,
одевалась,
А как осень подошла,
Все наряды отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в
бочонок.



лу

В золотистой шелу^ке
Очень нравится он
мне.

Стоит счистить

шелуху,

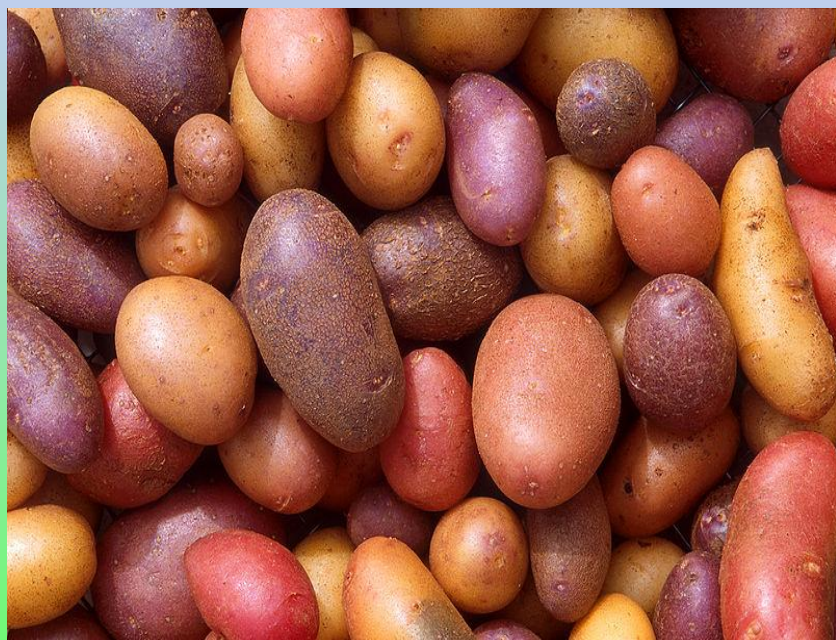
Слезы проливать
начну.



картофе

Кругла, рассыпчата, белая
С полей она на стол
пришла.

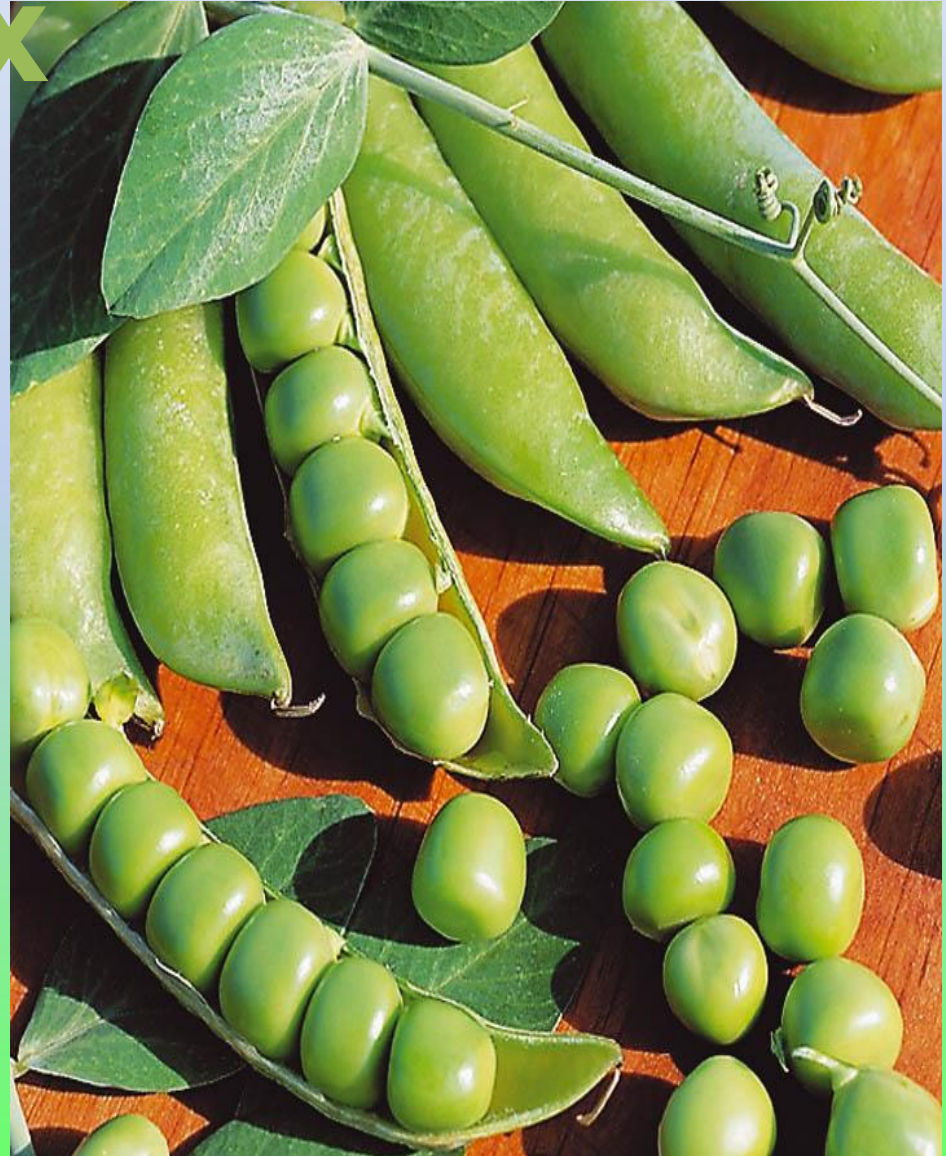
Ты посоли ее немножко ,
ведь, правда, вкусная ...



горо

Х

На плетне зеленый крюк,
На крюке висит сундук.
В сундуке пять ребят
Смирно рядышком сидят.
Вдруг раскрылся сундук
Все рассыпалось вокруг.



- **Витамины**– это вещества, необходимые для поддержания



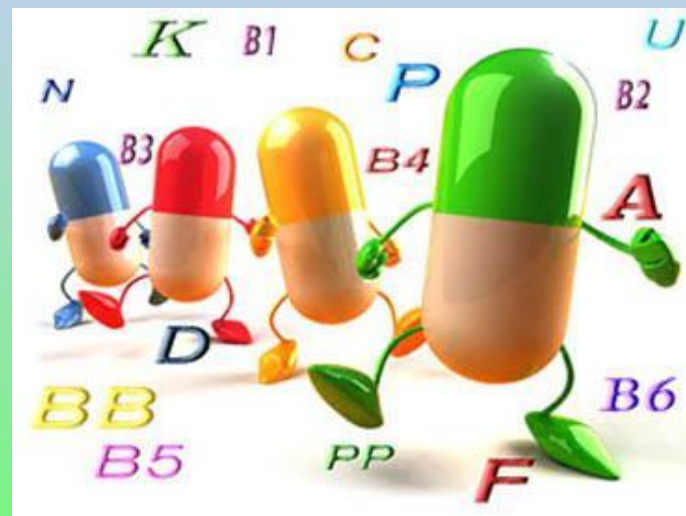
- Слово **"вита"** означает **жизнь**.

Для роста и развития организма необходимо принимать фрукты и овощи, т.к. они содержат много витаминов.



Витамины могут помочь вылечить от разных болезней.

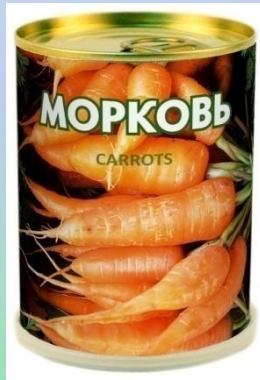
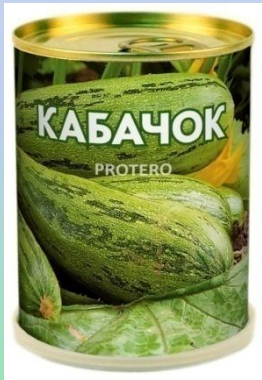
Для нормальной жизни человеку нужно около 20 витаминов.



- Зимой и весной наш организм получает меньше витаминов, т.к. плоды становятся не свежими, не такими полезными, как летом и осенью, поэтому можно восполнять их недостаток через лекарственные витаминные препараты.



При тепловой обработке,
например, при варке, витамины
исчезают, поэтому плоды лучше
употреблять в свежем (сыром)





ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.



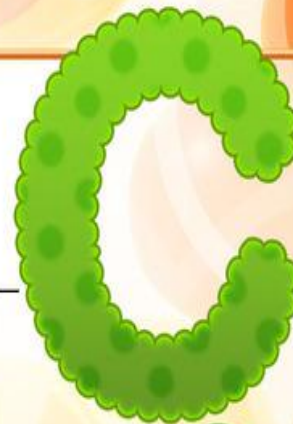
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.





ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИНЫ



ЧУДО- ОВОЩИ

лу
к



ЧУДО- ОВОЩИ

ПОМИДО
р



ЧУДО- ОВОЩИ

картофе ль



ЧУДО- кабачо ОВОЩИ

К



ЧУДО- ОВОЩИ

Цветная
капуста



ЧУДО- БАКЛАЖАНЫ



ЧУДО- ОВОЩИ

сала

т



а Ты ешь виТаМиНЫ?

