

■ ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!



Яблоки - природный источник витамина С

- Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем
полезен,
помогает от
болезней.



**В клубнике содержится фолиевая кислота,
которая помогает укрепить память**

- Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!



Бананы поднимают настроение!

- Я - заморский гость,
банан,
Переплыл я океан.
Меня солнце
попросило
Передать свою вам
силу.



Плоды груши помогают организму бороться с бактериями, вызывающими заболевания

- Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.



Морковь полезна для здоровья глаз

- Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!



Вещества в помидоре улучшают работу мозга

- Я – толстый
красный помидор,
Люблю детишек
давних пор.
Я – витаминов
сундучок,
А ну-ка, откуси
бочок!



Огурец повышает аппетит и способствует усвоению пищи

- Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.



Капуста обладает целебными свойствами

- А я - сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи,
салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!



*Витамины – просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут!*