

# ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ



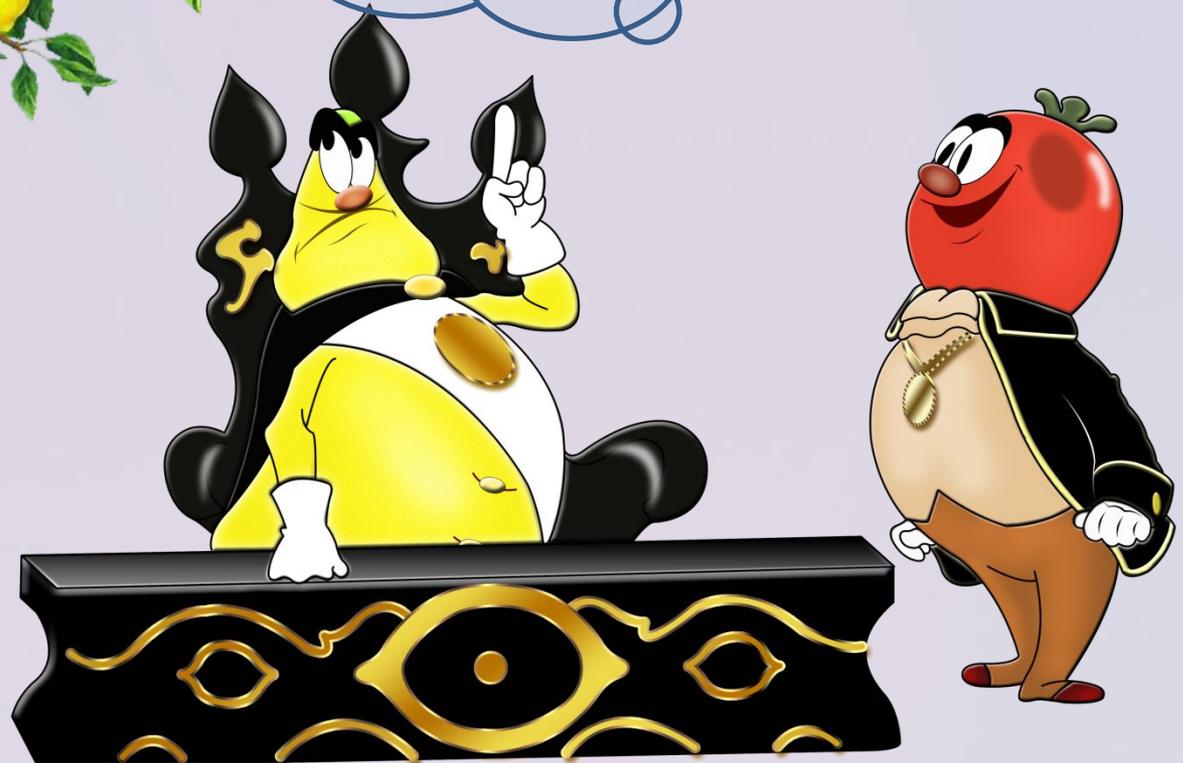
ПОДГОТОВИЛА: УЧАЩАЯСЯ 3 КЛАССА МБОУ «ШАХОВСКАЯ СОШ» МИХАЛЕВА АЛИНА  
РУКОВОДИТЕЛЬ : КАЛИНИНА МАРИЯ ГЕОРГИЕВНА



Принц Лимон! Беда!  
Гости к нам едут! Чем  
угощать будем?

Как чем?!

Овощи, ягоды, фрукты –  
самые витаминные и  
полезные продукты!  
Пригласить всех к столу!





**Не упирайтесь, граф Вишенка!  
Нас ждут в гости, т. к. мы имеем  
много витаминов: С, РР, А, В1, В2,  
В6, В9, и др., фолиевую кислоту, фтор,  
железо, йод. Но особенно богаты  
кальцием .**

**Вишня эффективна при высокой  
температуре, кашле, при лечении  
артрита и в качестве  
профилактического средства от  
атеросклероза.**

**Сок вишни - действенный природный  
антисептик, угнетающий возбудителей  
дизентерии, кишечную палочку,  
гнойные инфекции, он благотворно  
влияет на обменные процессы в  
организме.**

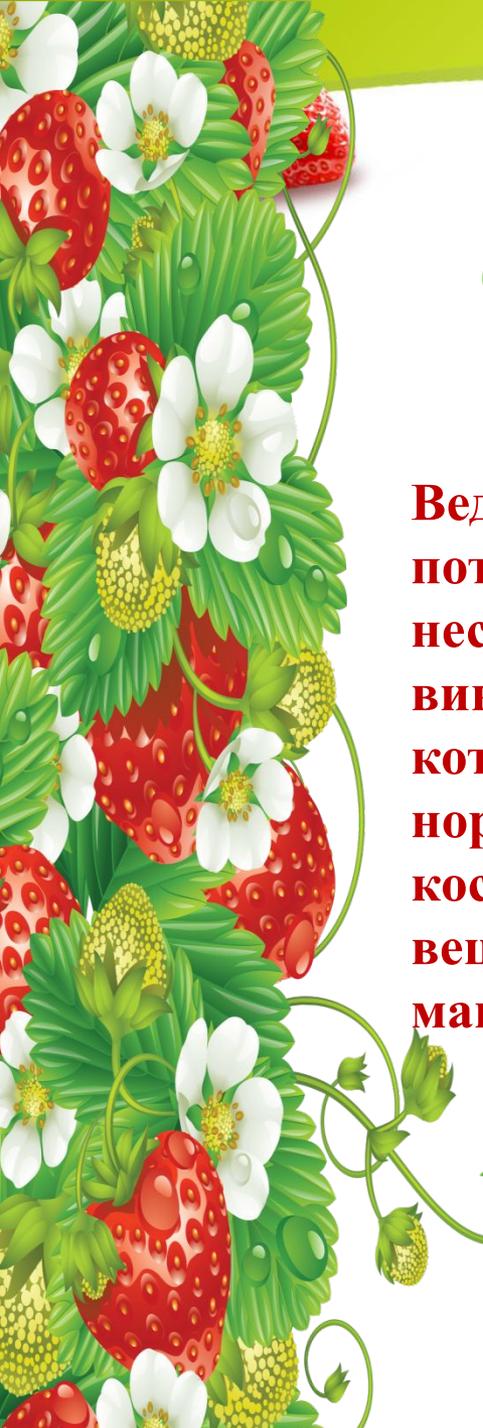


**Вот вам угощение от  
мастера  
Виноградинки!**

**Виноград содержит витамины А, Р, РР, С, Е,  
К, В1-12, Н, бета-каротин, эфирные масла,  
фолиевую кислоту, углеводы и большое  
количество воды и минеральных веществ.**

**Виноград способствует укреплению  
иммунитета, сердечно-сосудистой системы,  
нормализует артериальное давление, улучшает  
состав крови, снижает уровень холестерина,  
благоприятно действует на пищеварение,  
выводит из организма токсины, обладает  
противовоспалительным действием и  
оказывает сопротивление вирусам,  
бактериям и образованию раковых  
клеток, повышает настроение,  
успокаивает нервную систему,  
нормализует сон.**





**Земляничка, я за тобой!  
Скоро придут ребята!  
Собирай угощение!**



**Ведь земляника очень полезна для детей, потому что в ней содержится железа в несколько раз больше, чем даже в винограде. А ещё богата кальцием, который жизненно необходим детям для нормального развития и роста крепких костей. В ней много и минеральных веществ — марганец, бор, бром, железо, магний, медь, цинк, селен, никель, йод и другие.**



**Чиполлино! Быстро отправляйся встречать ребят!  
Разве ты не знаешь, что лук оказывает положительное  
влияние на состояние десен и зубов, а ещё в нём  
содержится много витамина С. Зелёный лук это –  
прекрасное средство для того, чтобы противостоять  
весеннему авитаминозу и предотвратить малокровие.**



**А тыква содержит в себе большое количество витаминов (С, В, Е, РР), микро- и макроэлементов, минералов. Она помогает при атеросклерозе, сахарном диабете, заболеваниях почек, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ и др. болезнях. Из тыквы можно получить вещество, препятствующее размножению туберкулезной палочки.**



В грушах содержатся фруктоза, сахароза, глюкоза, пектины, азотистые и дубильные вещества, фолиевая кислота, клетчатка, витамины А, Е, Р, РР, В1, В2, С и другие вещества. Очень полезны груши при ожирении и сахарном диабете. Плоды груши обладают противовоспалительным действием, они укрепляют иммунную систему. Груши восполняют нехватку железа в организме, которая сопровождается головокружением, быстрой утомляемостью, появлением трещин в уголках рта, потерей аппетита, повышенной чувствительностью к холоду, слабым заживлением ран.

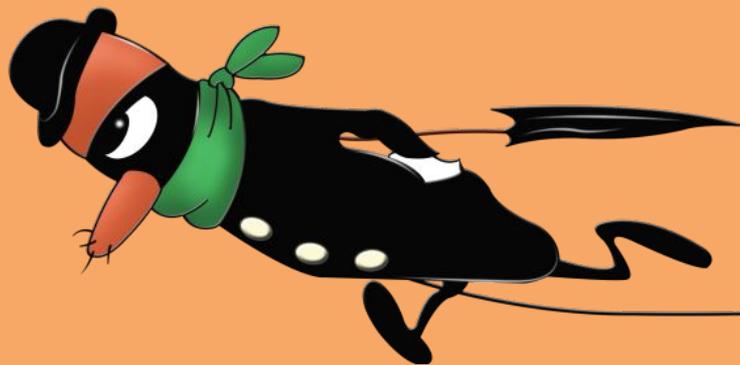
Это я вам как профессор Груша говорю.



Морковь является отличным источником различных питательных веществ (углеводы, витамины, минералы), особенно бета-каротина (витамина А) и клетчатки. Тот, кто регулярно употребляет морковь в пищу, надёжно защищает себя от проблем с органами зрения, снижает риск возникновения инсульта на 70%, а риск заболеть раком на 40%.



От  
мистера  
Морковь





Ешьте ягоды, овощи, фрукты -  
Это лучшие в мире продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.



Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

