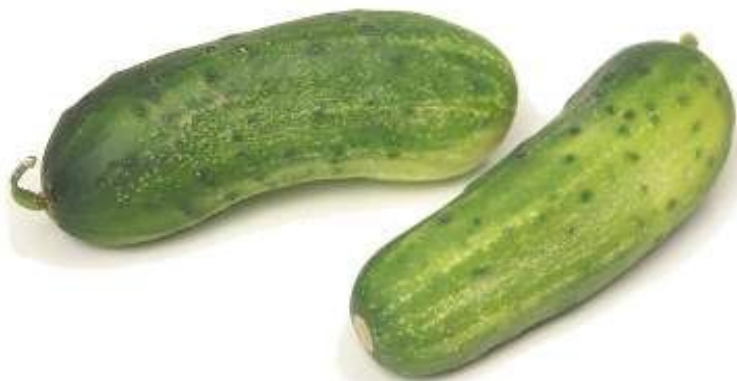


# *Почему нужно есть много овощей и фруктов?*



**Летом — в огороде,  
Свежие, зелёные,  
А зимою — в бочке,  
Крепкие, солёные.**



Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании *огурцов*. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто солёные огурчики.



# ЧЕШОК



*Репу* наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка «Репка».



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 её надо есть сырую.



*Помидор*, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.



В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.





Ананас является для многих экзотическим плодом. Его часто используют для украшения праздничного стола и различных блюд.



**На сучках висят шары  
— Посинели от жары!**



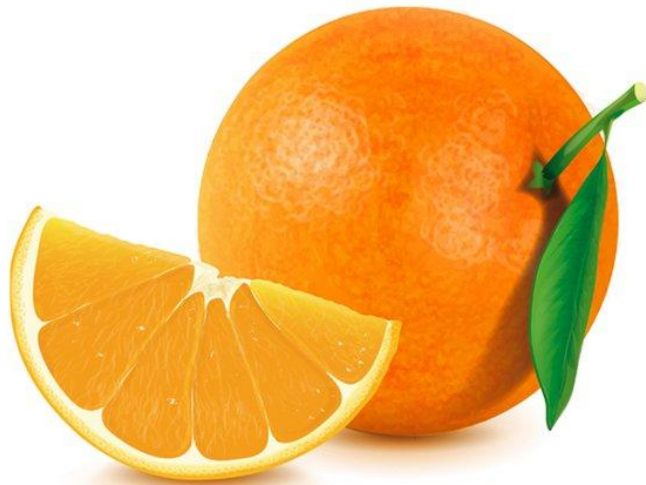
После яблок *груши* у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне. Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.



**Лимон** богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.



**Есть в саду зелёном  
чудо:  
Листья ярче изумруда,  
Серебристые цветы  
И, как солнышко,  
плоды.**



*Апельсины* появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.



# История

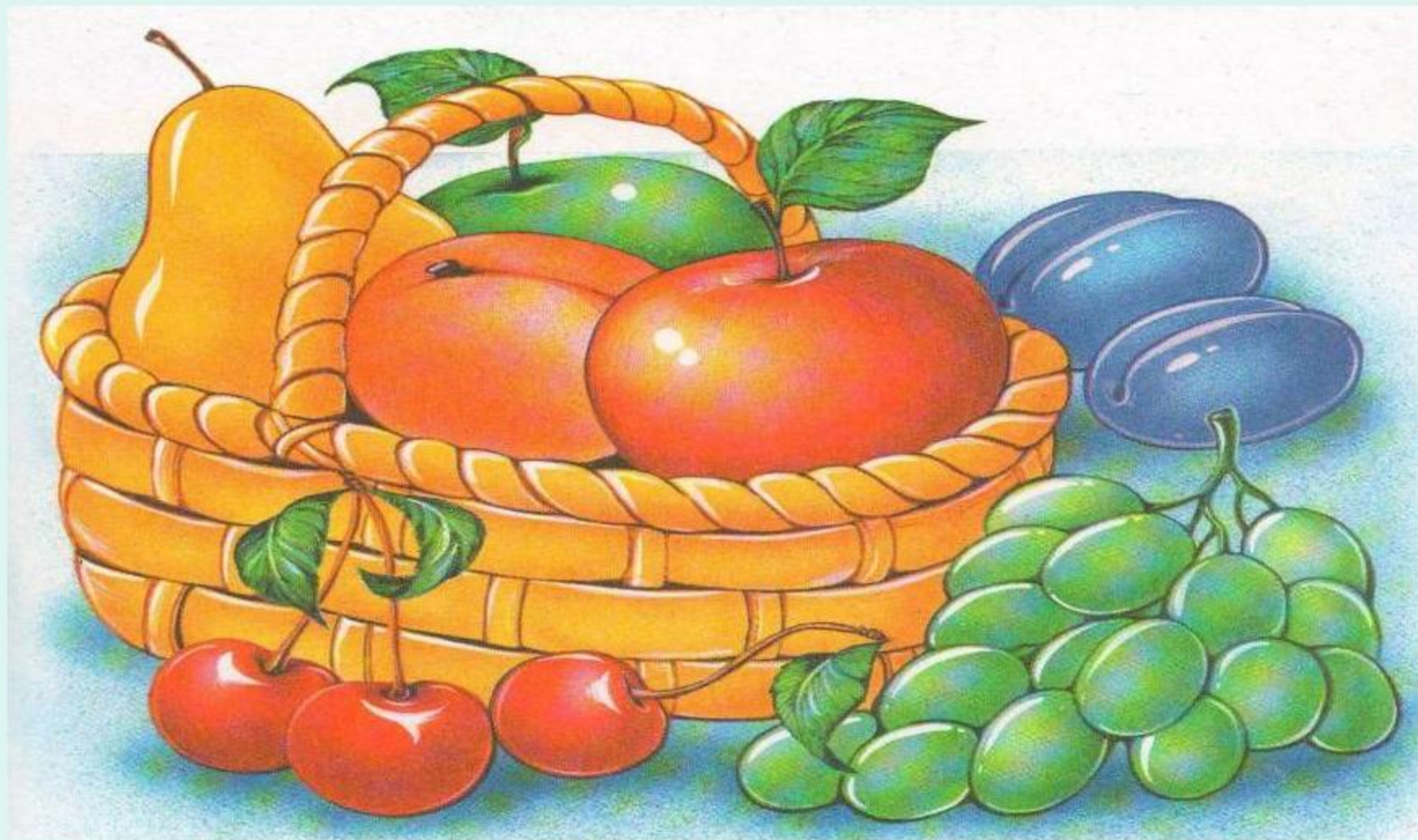
Банан- одно из самых культивируемых растений. Его родиной считают острова малайского архипелага, где предполагают учёные древние жители выращивали их и употребляли её как дополнение к рыбной диете.

# Станция «Овощная»





# Станция «ФРУКТОВАЯ»



# Станция «Витаминная»



# СТАНЦИЯ

## «ЧИСТЮЛЬКИНО»

### «Чистота - залог здоровья»

Игра «Да  
нет!»

- Дружите ли вы с водой?
- Ходите с грязной бородой?
- Умываетесь ли утром?
- Вечером?
- После обеда?
- Чистите ли зубы?
- Вы грязными ложитесь в постель?
- Молодцы!







## Картофель.

Следует знать, что несмотря на нашу сильную привязанность к этому продукту его нежелательно есть ни утром, ни вечером, потому что он в это время сильно портит здоровье. Однако же можно всегда есть в обед.



То есть в этом случае он активизирует нервную и лимфатическую систему.

Есть и плохие качества - например, он нарушает иммунитет.

То есть снижает функции иммунной системы.

Поэтому если человек ослаблен, ему не нужно есть картофель.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)  
[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov)  
[youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)

**Что за скрип? Что за  
хруст? Это что ещё за  
куст? Как же  
быть без хруста?  
Если я...**



## ВЫВОД:

Для того чтобы вырастить красивые, ровные корнеплоды необходимо учитывать, что эта огородная культура не требует внесения чрезмерного количества удобрений. Удобрения могут изменить вкус корнеплодов, ухудшить их форму, может появиться горечь. Тщательное разрыхление почвы необходимо для сохранения ровной формы развивающегося корнеплода. Высевать морковь рекомендуется только после того как земля хорошо прогреется. Для того чтобы позднее не прореживать всходы моркови, лучше сразу сеять достаточно редко. В районах Крайнего Севера можно выращивать оба сорта моркови.





Ю. Тувим

ОВОЦЦИ







# СОБЕРИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В КОРЗИНУ





**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»**



# Азбука ВИТАМИНОВ.



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



Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь  
крепкие зубы, вам нужен  
**Витамин А.**



Если вы хотите быть  
сильными, иметь хороший  
аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам,  
вам нужен  
**Витамин В.**



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин С**.







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

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!

