

Фрукты и овощи

Подготовила : Богданова В.Е.

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.

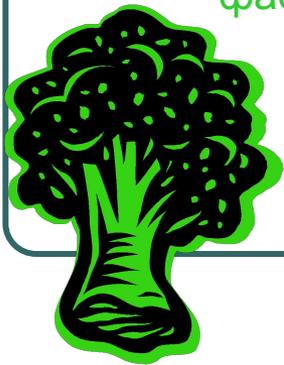


Витамин С

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



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)*