



**Овощей и фруктов  
нужно есть как  
можно  
больше, потому что  
в них много  
витаминов  
и других полезных  
веществ. Без  
витаминов человек  
болеет!**

**Ребята!**

**Не забывайте перед едой мыть  
овощи и фрукты!**





# Борщ



# Компот



**Кушайте, ребята  
огурцы и дыни -  
В овощах и  
фруктах много  
ВИТАМИНОВ.**



**И растите сильными,  
Умными, весёлыми.  
Ешьте витамины -  
Будете здоровыми!**