

Овощи, ягоды и фрукты –  
самые витаминные продукты!



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



**Заставит плакать всех  
вокруг, Хотя он и не  
драчун, а ...**

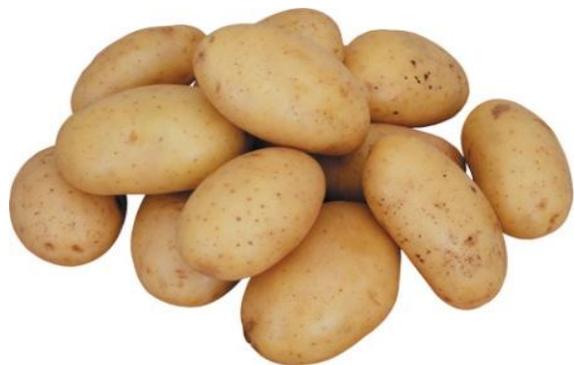


**Кругла, рассыпчата,  
бела,**

**На стол она с полей  
пришла.**

**Ты посоли её немножко –**

**Ведь правда, вкусная...**



**Как на нашей грядке**

**Выросли загадки –**

**Сочные да**

**крупные –**

**Вот такие круглые!**

**Летом зеленеют,**

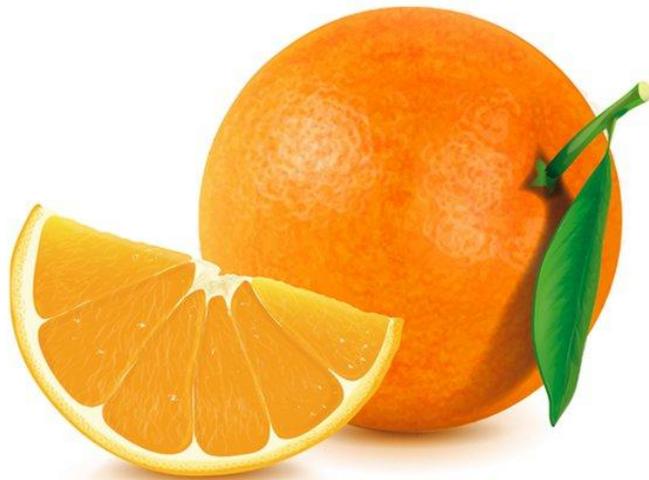
**К осени краснеют.**



**Сидит девица в темнице,  
А коса на улице.**



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



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



**Ягоды зеленые,  
А всеми хваленые.  
Растут с костями,  
Висят кистями.**



**Плод – сладкий и  
гладкий,  
И круглый, и смуглый,  
И душистый, и  
пушистый,  
А середка плода,  
словно камень тверда.**



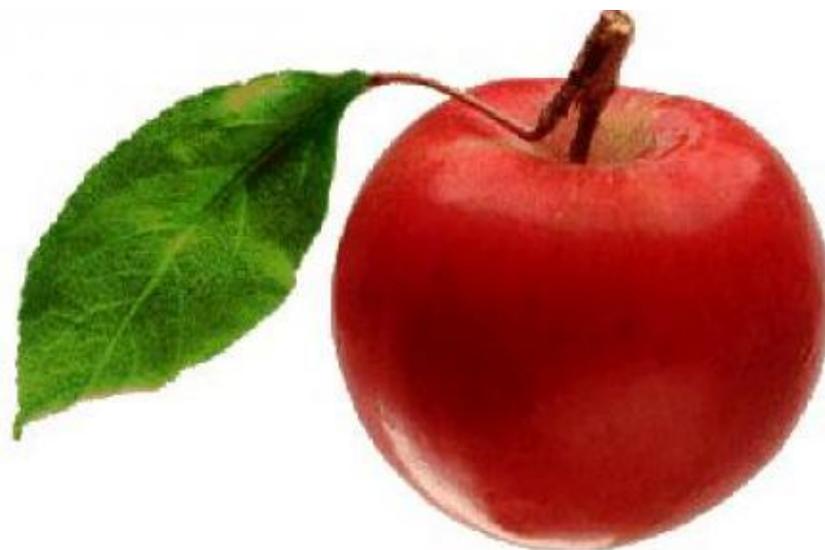
**Висит шарик с  
бугорком,  
А внутри он с  
сахарком.**



**Три сестры похожи,  
Но разные по коже:  
Одна – белянка,  
Другая – румянка,  
Третья – смуглянка.**



**Круглое, румяное,  
Я расту на ветке;  
Любят меня  
взрослые  
И маленькие детки.**



# Пей «Вико» - живи легко!



Что такое *витамины*? Это жизненно необходимые питательные вещества. Они содержатся в пище и необходимы для здоровья нашего организма. Vita - означает жизнь. Ягоды, фрукты, овощи – основные ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ





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

