

A vast field of sunflowers stretches to the horizon under a clear blue sky. The sunflowers are in full bloom, with bright yellow petals and dark brown centers. The field is densely packed, and the perspective is from a low angle, looking across the rows of flowers.

Что растёт у нас
на грядке ?

игра - загадка

Bobrovai

К Смешарикам подарками приехали Сезам.

А что на Кубани
на грядках
родится ?

Сейчас мы расскажем.
Нам есть, чем хвалиться !..



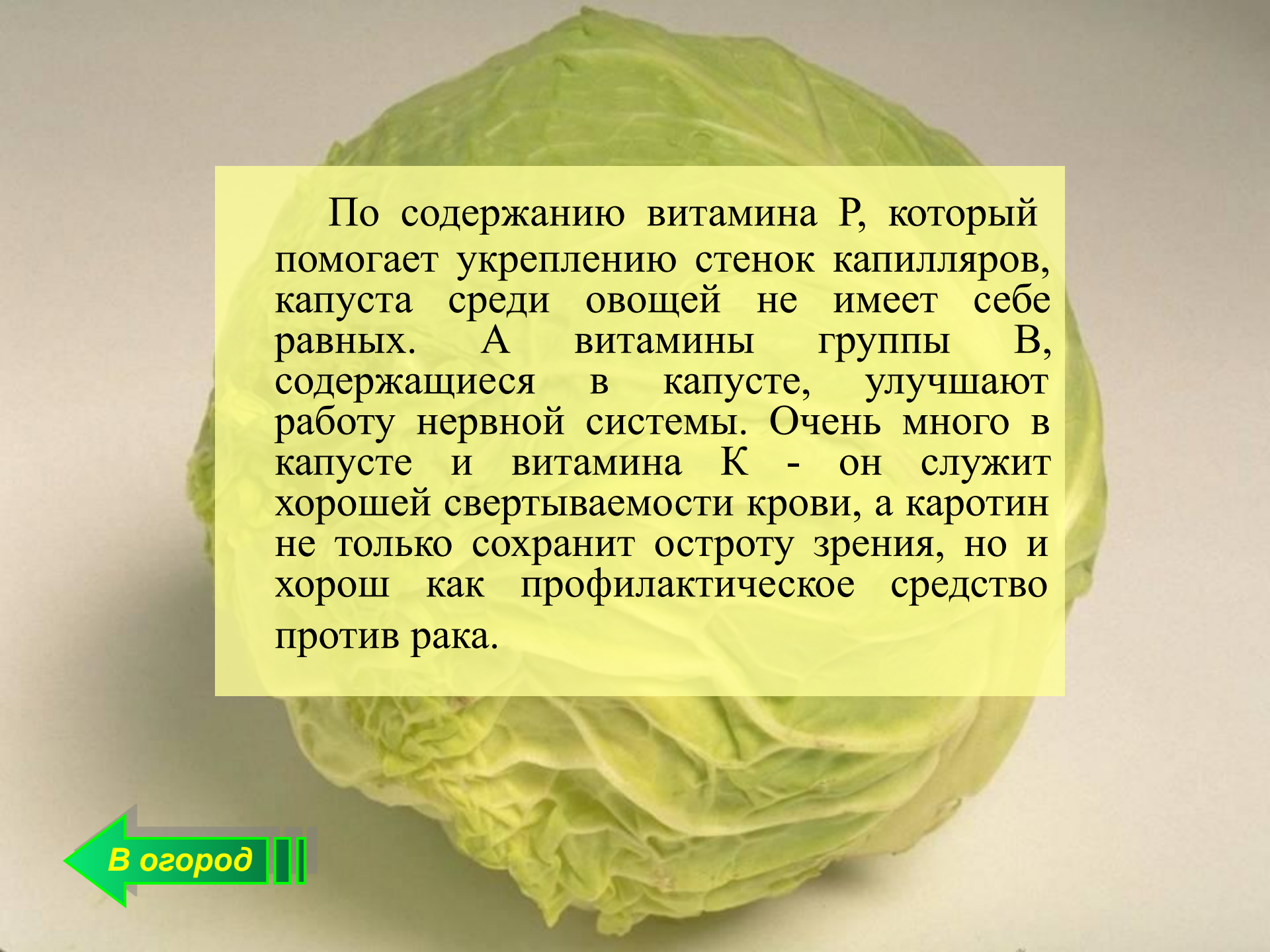


Уродилась я на славу,
Голова белая, кудрявая.
Кто любит щи,
Меня ищи.



Bobrova

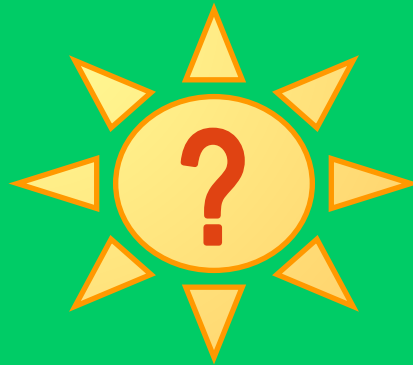





По содержанию витамина Р, который помогает укреплению стенок капилляров, капуста среди овощей не имеет себе равных. А витамины группы В, содержащиеся в капусте, улучшают работу нервной системы. Очень много в капусте и витамина К - он служит хорошей свертываемости крови, а каротин не только сохранит остроту зрения, но и хорош как профилактическое средство против рака.



В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовешь,
Сам не заметишь, как слезы
прольешь..





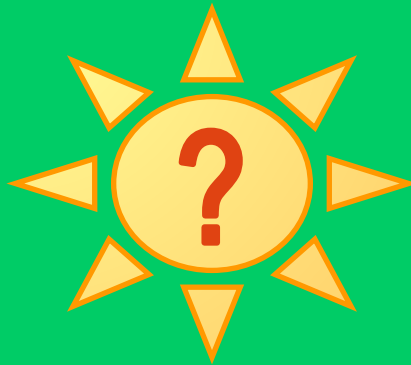
Древние славяне говорили: «Лук — от семи недугов». Сухое вещество лука состоит из углеводов, сахаров, пектиновых веществ, клетчатки.

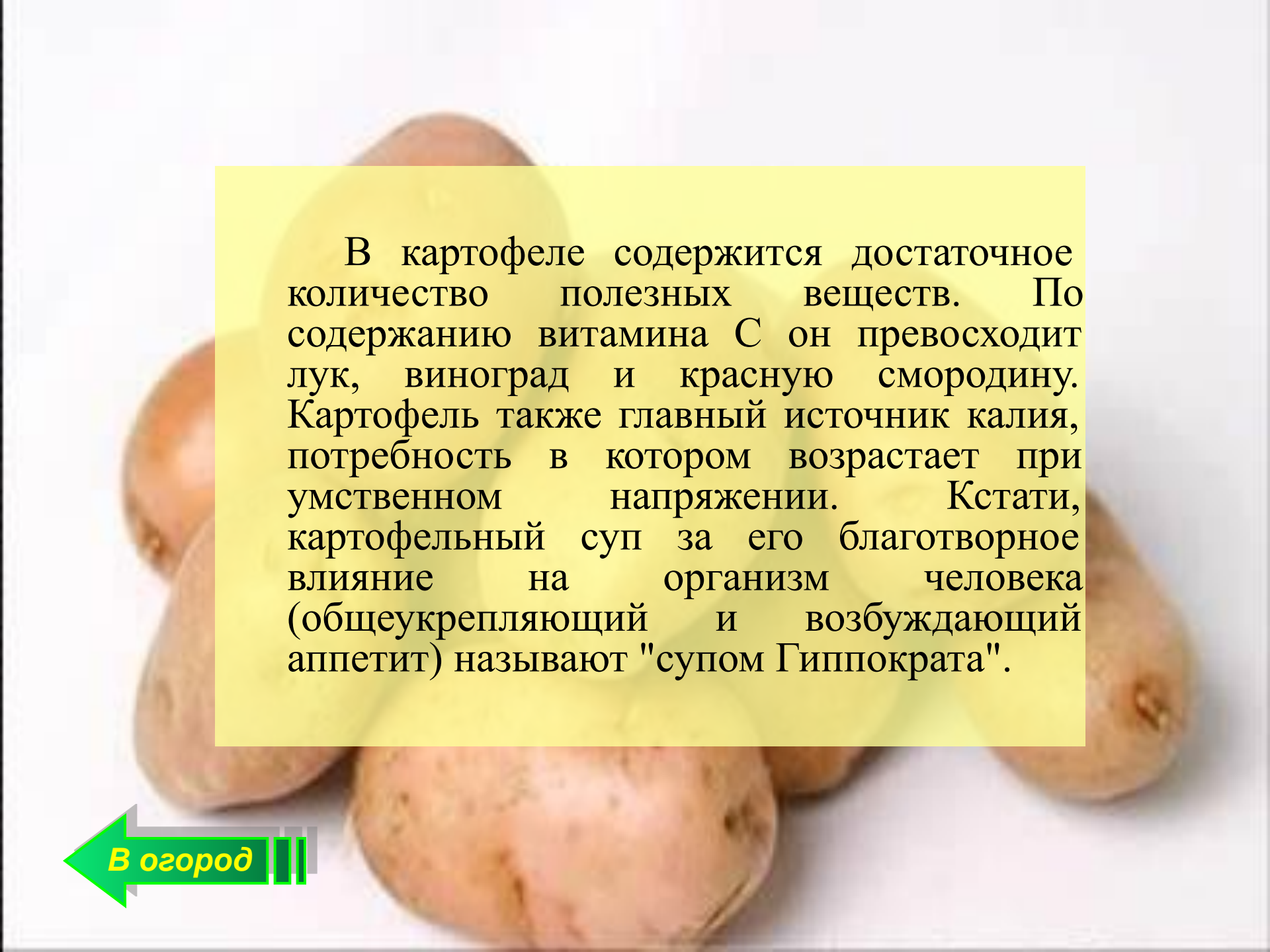
Биологические вещества лука активизируют желудочно-кишечный тракт, стимулируют сердечную деятельность, уменьшают уровень холестерина, способствуют нормализации кровяного давления.

Достаточно на протяжении 3—5 минут пожевать лук, как полость рта будет полностью продезинфицирована.



Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали —
Не одну нашли, а десять!
Как её названье, дети?





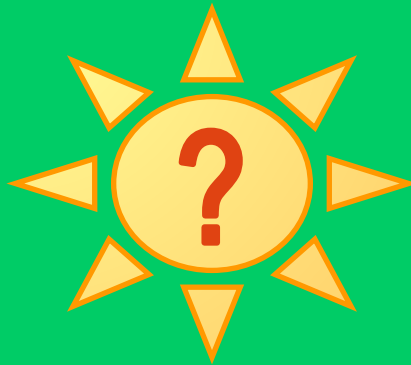
В картофеле содержится достаточное количество полезных веществ. По содержанию витамина С он превосходит лук, виноград и красную смородину. Картофель также главный источник калия, потребность в котором возрастает при умственном напряжении. Кстати, картофельный суп за его благотворное влияние на организм человека (общеукрепляющий и возбуждающий аппетит) называют "супом Гиппократа".




В огород



За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус, как сахар, сладкая.

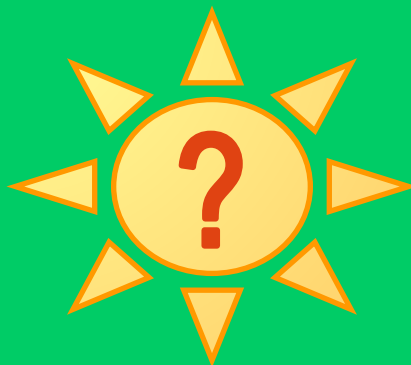


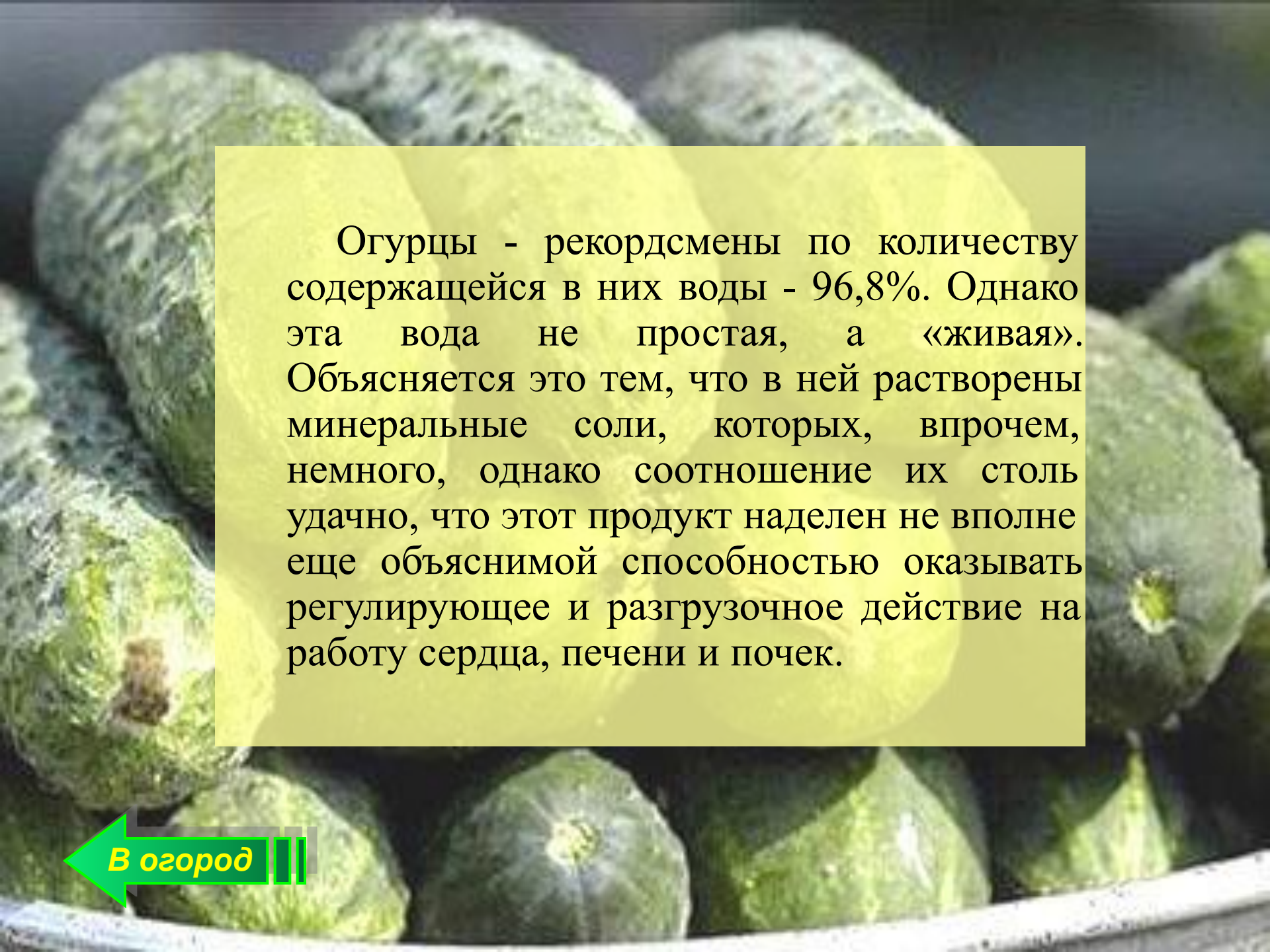


Морковь ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами – калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем. В ней также содержатся эфирные масла, физиологически активные вещества – стеролы, ферменты и другие соединения, необходимые организму.



Телятки гладки
Привязаны к грядке.
Лежат рядками,
Зелены сами.



A close-up photograph of several fresh cucumbers in a basket. The cucumbers are green with characteristic bumps and are arranged in a pile. A semi-transparent yellow text box is overlaid on the center of the image.

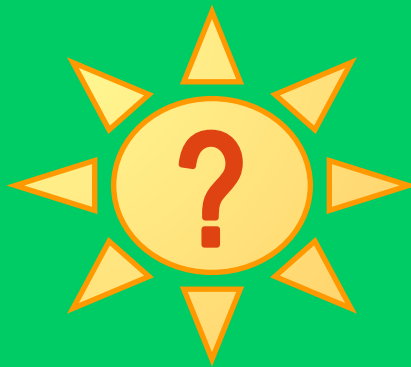
Огурцы - рекордсмены по количеству содержащейся в них воды - 96,8%. Однако эта вода не простая, а «живая». Объясняется это тем, что в ней растворены минеральные соли, которых, впрочем, немного, однако соотношение их столь удачно, что этот продукт наделен не вполне еще объяснимой способностью оказывать регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца, печени и почек.

A green arrow pointing to the left, containing the text "В огород".

В огород



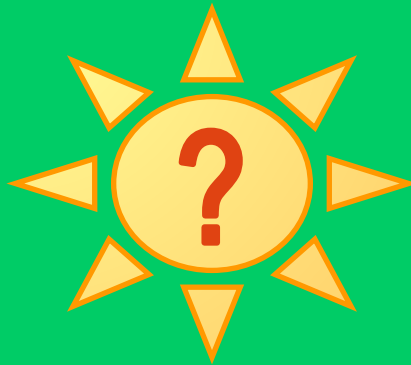
Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них
Красные детки.

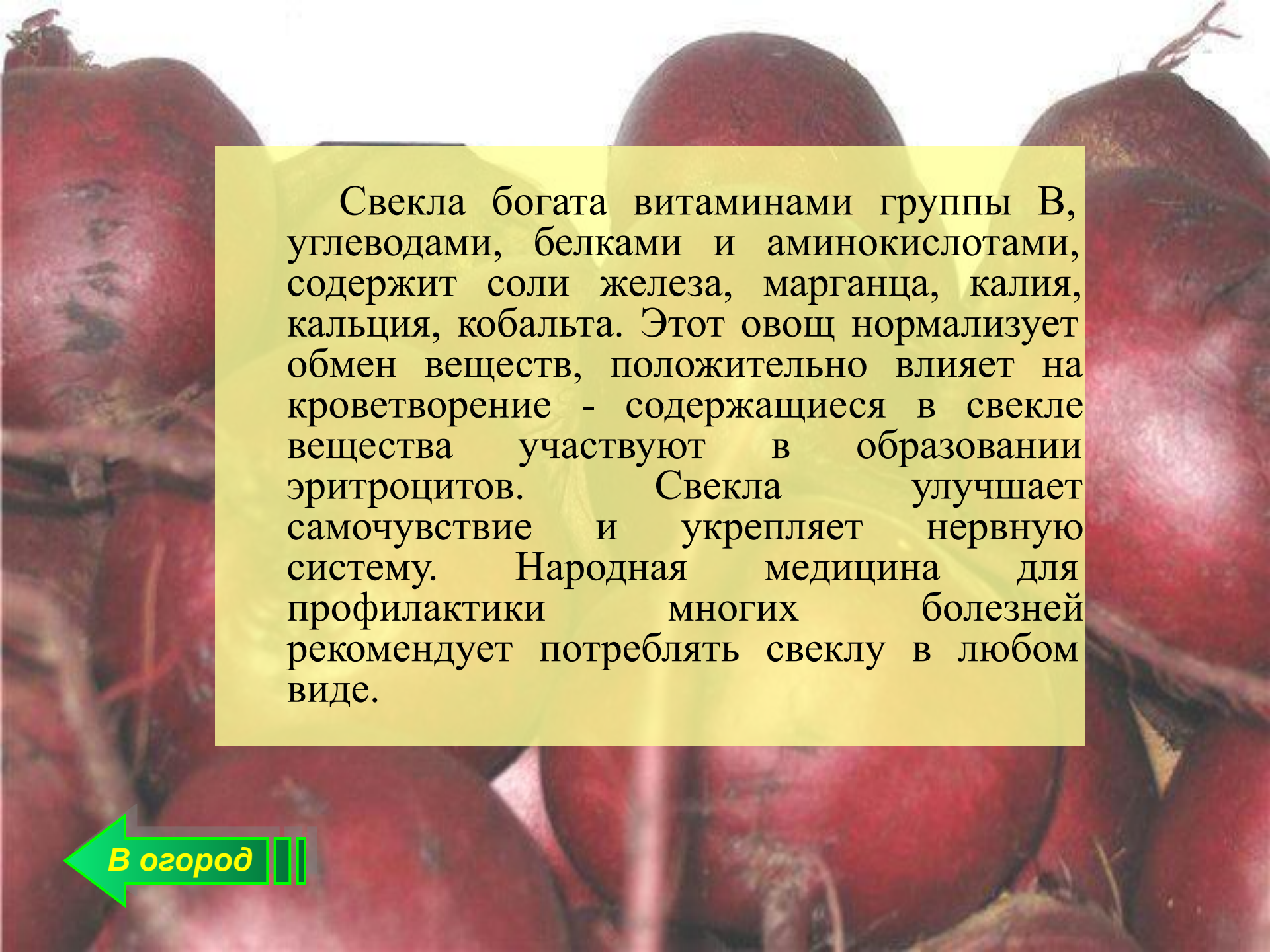


При низкой калорийности (23 ккал на 100 граммов) помидоры богаты почти всеми видами витаминов, встречающимися в растениях (особенно витаминами С, В, Р и провитамином А), и содержат большое количество минеральных веществ. О пользе калия, магния, железа, кальция и фосфора известно всем. Но помимо них томаты содержат еще и цинк, необходимый для восстановления клеток кожи и заживления ран, а также хром, способствующий быстрому насыщению и предупреждающий приступы «зверского» голода.



Вверху зелено, внизу красно,
В землю вросла.
Над землёй трава,
Под землёй алая голова.



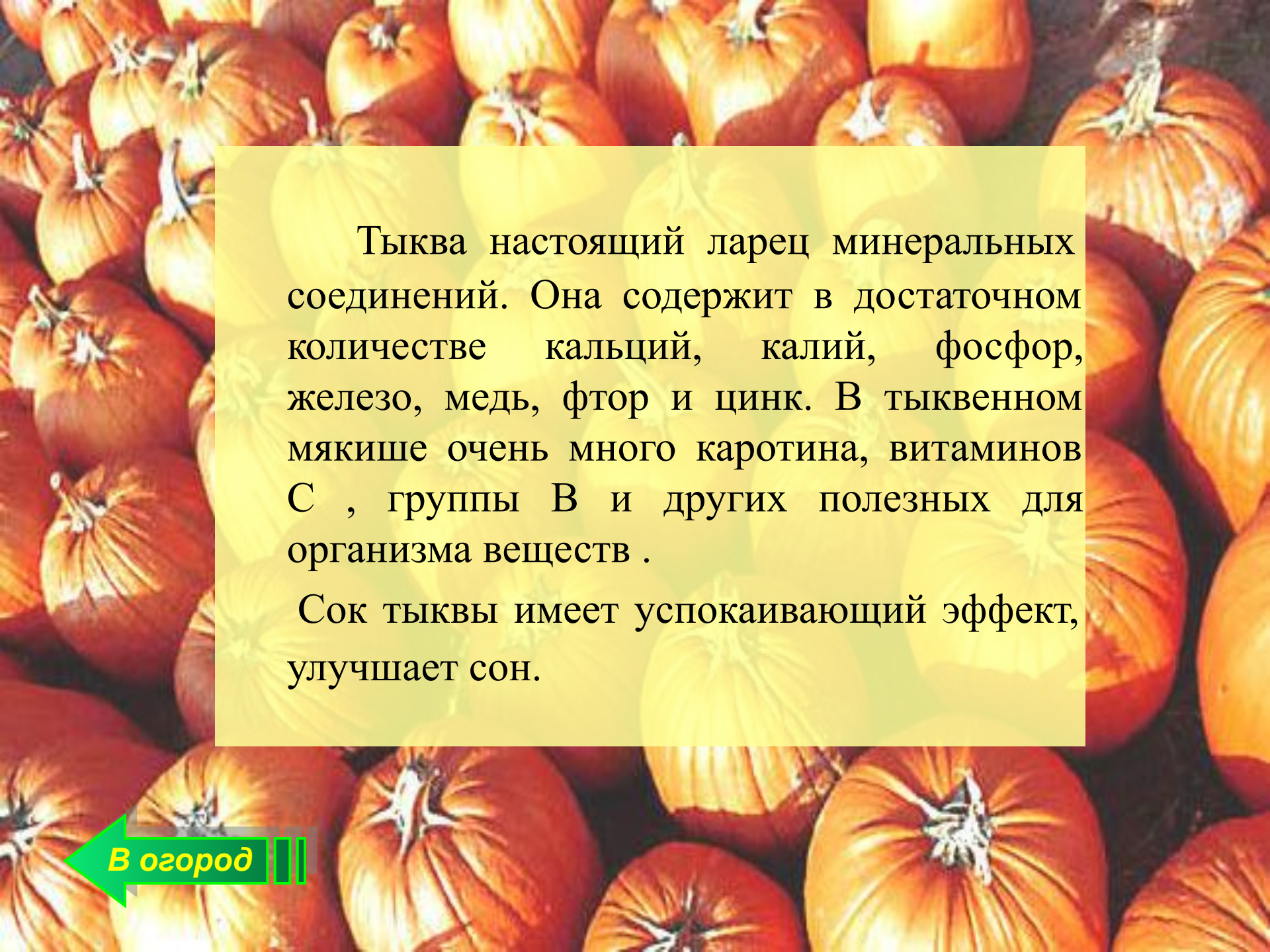


Свекла богата витаминами группы В, углеводами, белками и аминокислотами, содержит соли железа, марганца, калия, кальция, кобальта. Этот овощ нормализует обмен веществ, положительно влияет на кроветворение - содержащиеся в свекле вещества участвуют в образовании эритроцитов. Свекла улучшает самочувствие и укрепляет нервную систему. Народная медицина для профилактики многих болезней рекомендует потреблять свеклу в любом виде.



Золотая голова
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка.



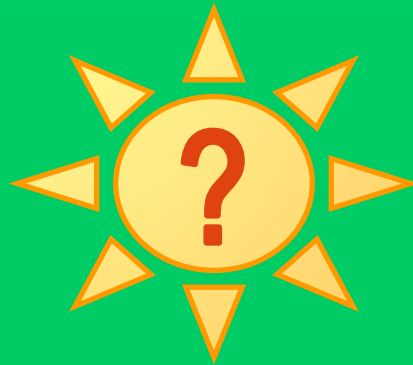


Тыква настоящий ларец минеральных соединений. Она содержит в достаточном количестве кальций, калий, фосфор, железо, медь, фтор и цинк. В тыквенном мякише очень много каротина, витаминов С, группы В и других полезных для организма веществ.

Сок тыквы имеет успокаивающий эффект, улучшает сон.



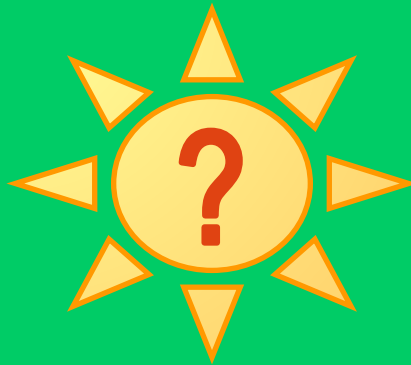
Вырастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуешь
Даже маленькую дольку —
Будет пахнуть очень долго.



Чеснок богат селеном (предупреждающим, как и витамин Е, заболевания печени), содержит белок, углеводы, кальций, фосфор, железо, магний. В нем много витаминов группы В, витамина С, различных сахаров. Своим ароматом он обязан глюкозиту аллина, расщепляющемуся под действием ферментов на глюкозу и аллицин - летучее соединение серы. Последний-то и обладает характерным неприятным запахом, но при этом убивает болезнетворные бактерии.

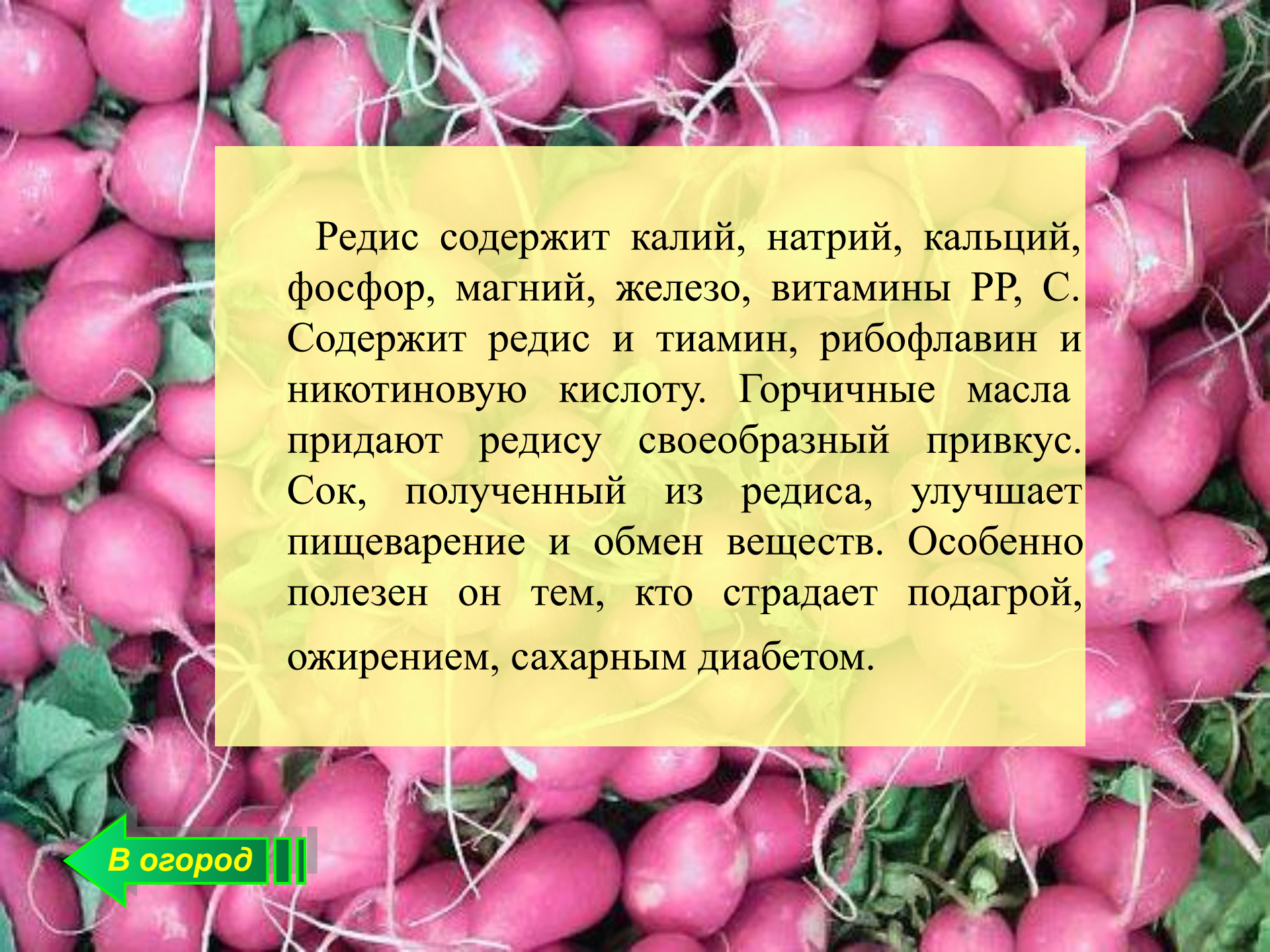


Красная мышка
С белым хвостом
В норке сидит
Под зеленым листом.



Bobrova

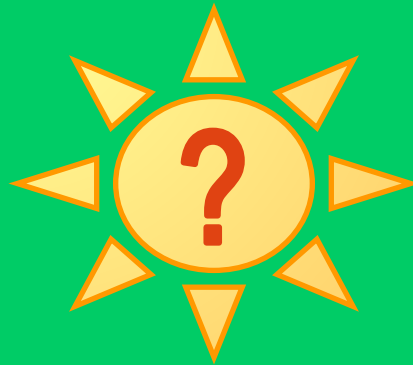




Редис содержит калий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины РР, С. Содержит редис и тиамин, рибофлавин и никотиновую кислоту. Горчичные масла придают редису своеобразный привкус. Сок, полученный из редиса, улучшает пищеварение и обмен веществ. Особенно полезен он тем, кто страдает подагрой, ожирением, сахарным диабетом.




Кругла, а не месяц,
желта, а не масло,
с хвостом, а не мышь.



Bobrova

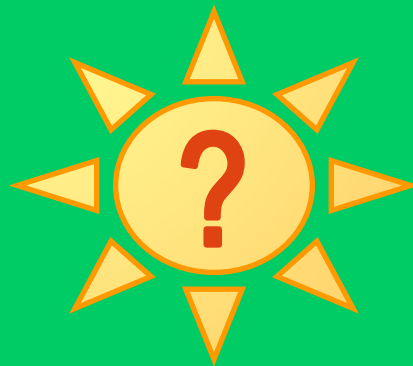




На Руси репка являлась не только героиней народных сказок, а наряду с хлебом служила главным продуктом питания. Она имеет низкую калорийность, не способствует жировым отложениям, зато пищевая ценность репы удивительно высока: в ней множество минеральных солей, эфирных масел, большое содержание витамина С и каротина, а низкая сахаристость делает ее незаменимым продуктом для страдающих диабетом.



На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков..?



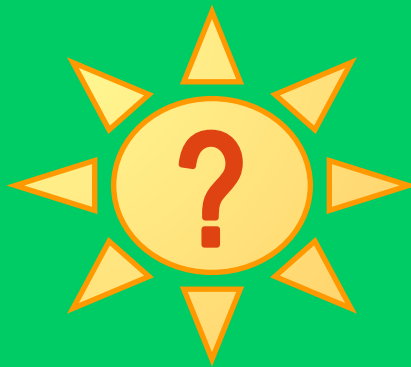
Bobrova




Растительный белок гороха состоит из очень важных для организма аминокислот — цистина, лизина, триптофана, метионина и других, необходимых для построения животных белков. Сахар, жир, крахмал, соли калия и довольно высокое содержание фосфора делают горох уникальным по питательности и энергоемкости среди всех сельскохозяйственных питомцев. И ведь правда — не зря же наши предки-славяне почтительно именовали гороховый кисель «сытью».



Кафтан на мне зеленый,
А сердце как кумач,
На вкус как сахар сладок,
А сам похож на мяч.



A photograph of several large watermelons with characteristic green and dark green stripes, arranged in rows. In the background, a blue van is partially visible, suggesting a market or transport setting. The watermelons are the primary focus of the image.

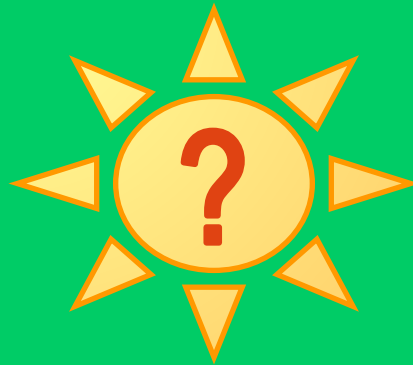
Арбуз - источник пектиновых веществ, клетчатки, витаминов В1, В2, С, РР, фолиевой кислоты и провитамина А, а также солей марганца, никеля, железа, магния и калия. Семена содержат жирное масло, богатое витамином D.

Арбузы улучшают процесс пищеварения. Клетчатка арбузной мякоти способствует жизнедеятельности полезных микроорганизмов в кишечнике.

Фолиевая кислота, которая содержится в арбузе, имеет важное значение при сердечно сосудистых заболеваниях.



Я капелька лета на тоненькой ножке.
Плетут для меня кузовки и лукошки.
Кто любит меня, тот и рад
поклониться.
А имя дала мне родная земля.

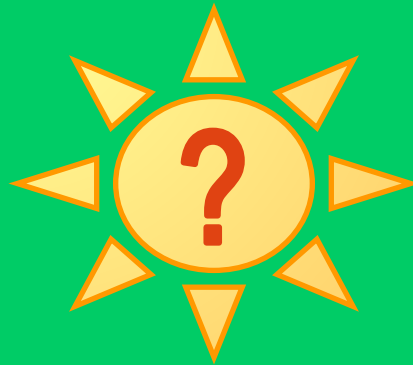


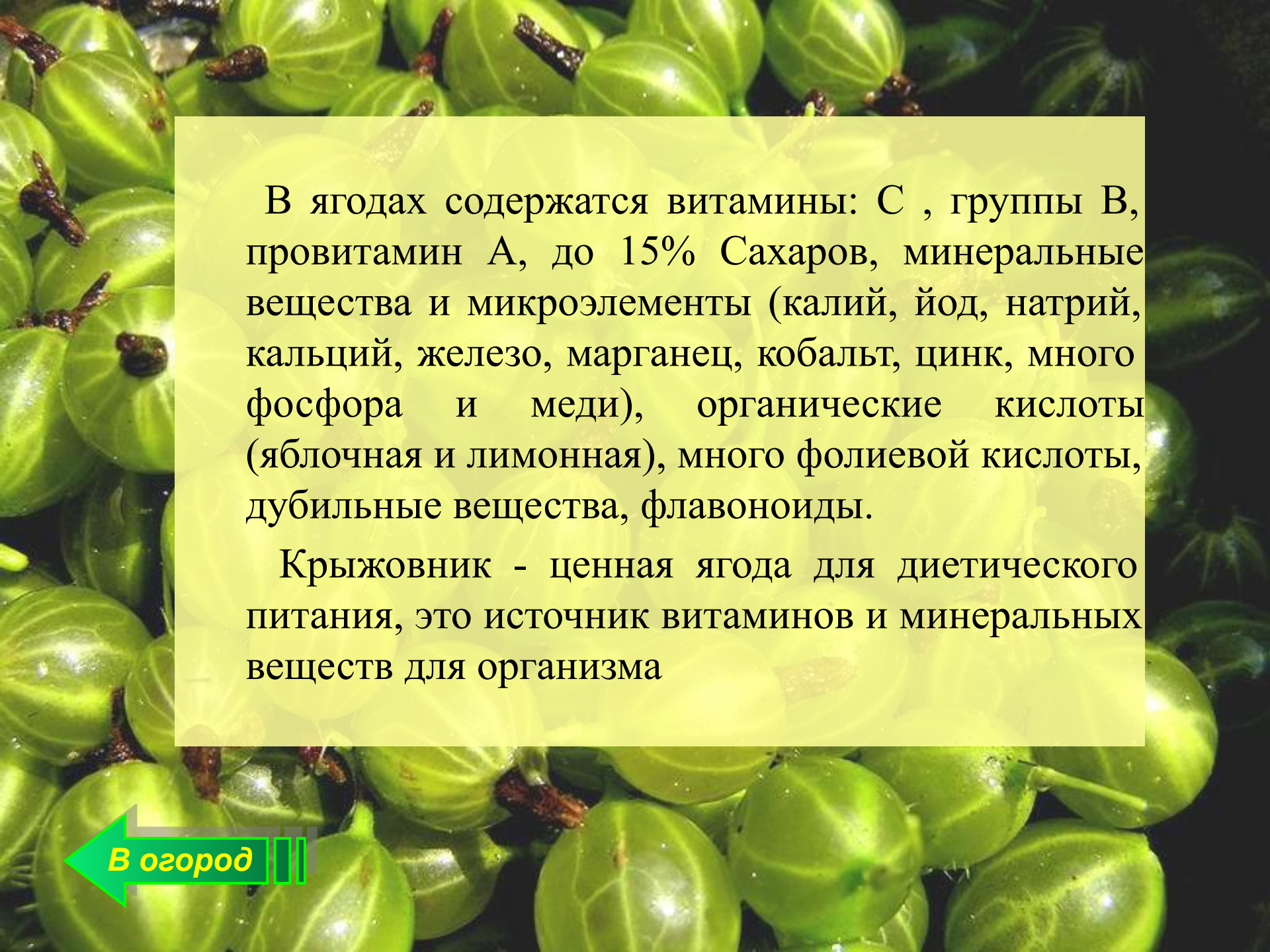
По содержанию витамина С клубника уступает лишь черной смородине. В 5 ягодах средней величины «аскорбинки» столько же, как в крупном апельсине. А фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в малине и винограде. Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием.

Многие голливудские звезды периодически придерживаются клубничной диеты: 3 дня в течение месяца питаются только этой вкусной ягодой.



Низок да колюч,
Сладок да пахуч,
Ягоды сорвешь –
Всю руку обдерешь.



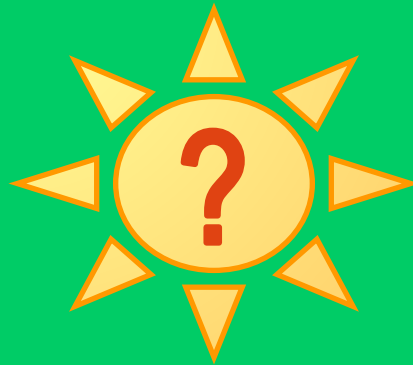


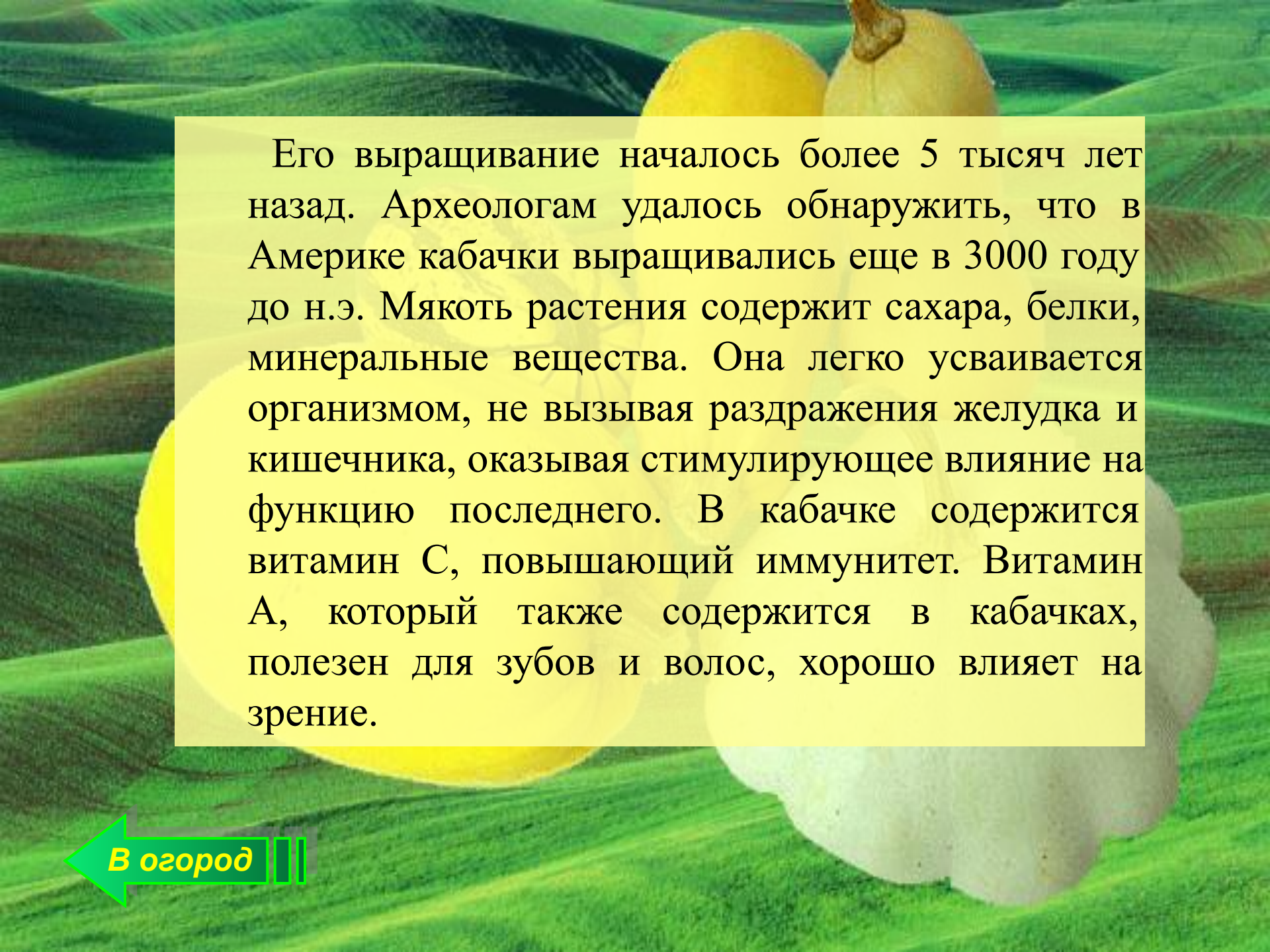
В ягодах содержатся витамины: С , группы В, провитамин А, до 15% Сахаров, минеральные вещества и микроэлементы (калий, йод, натрий, кальций, железо, марганец, кобальт, цинк, много фосфора и меди), органические кислоты (яблочная и лимонная), много фолиевой кислоты, дубильные вещества, флавоноиды.

Крыжовник - ценная ягода для диетического питания, это источник витаминов и минеральных веществ для организма



Подставив солнцу
свой бочок,
лежит в грядке ...



The background of the slide features a vibrant, stylized landscape of rolling green hills under a bright sky. In the foreground, several pumpkins are visible: a large yellow one on the left, a smaller yellow one at the top center, and a large white one on the right. A semi-transparent yellow rectangular box is centered over the image, containing text.

Его выращивание началось более 5 тысяч лет назад. Археологам удалось обнаружить, что в Америке кабачки выращивались еще в 3000 году до н.э. Мякоть растения содержит сахара, белки, минеральные вещества. Она легко усваивается организмом, не вызывая раздражения желудка и кишечника, оказывая стимулирующее влияние на функцию последнего. В кабачке содержится витамин С, повышающий иммунитет. Витамин А, который также содержится в кабачках, полезен для зубов и волос, хорошо влияет на зрение.

**Кубанская земля
витаминами богата .
Приезжайте к нам, друзья !
Мы вам будем
очень рады !**

