

# огуре

Летом свеженький ,  
зеленый, Ц  
Прямо с грядки прыг  
на стол,  
А зимою я –  
соленый, и вокруг  
меня рассол.



# СВЕКЛ

Над землей –  
трава, под  
землей – алая  
голова.

а



Красная девица  
ухитрилась  
схорониться, но  
зеленая коса  
так и просится в  
глаза.

# МОРКОВ

# Ь



# капуст

а

Лето целое  
старалась,  
Одевалась,  
одевалась,  
А как осень подошла,  
Все наряды отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в  
бочонок.



# лу

В золотистой шелуке  
Очень нравится он  
мне.

Стоит счистить

шелуху,

Слезы проливать  
начну.

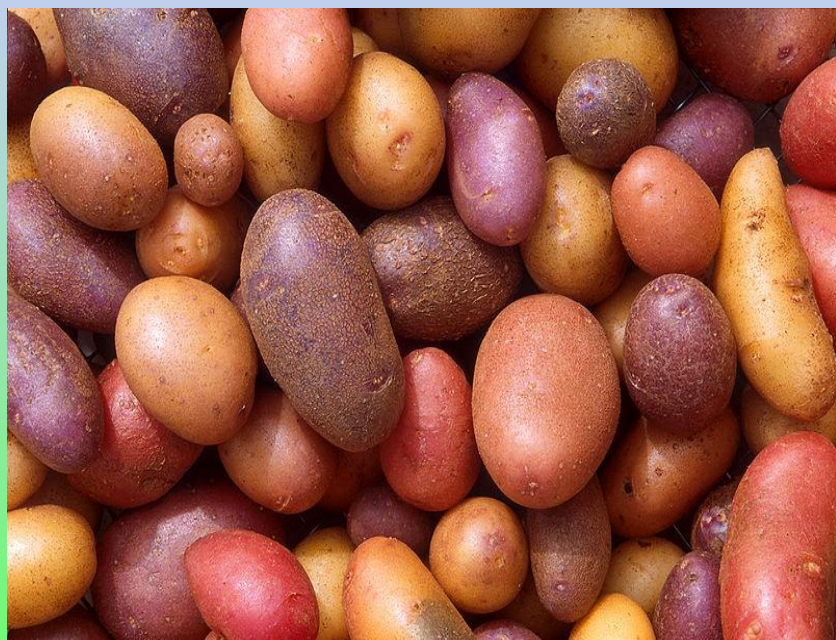


# картофе

# ль

Кругла, рассыпчата, белая  
С полей она на стол  
пришла.

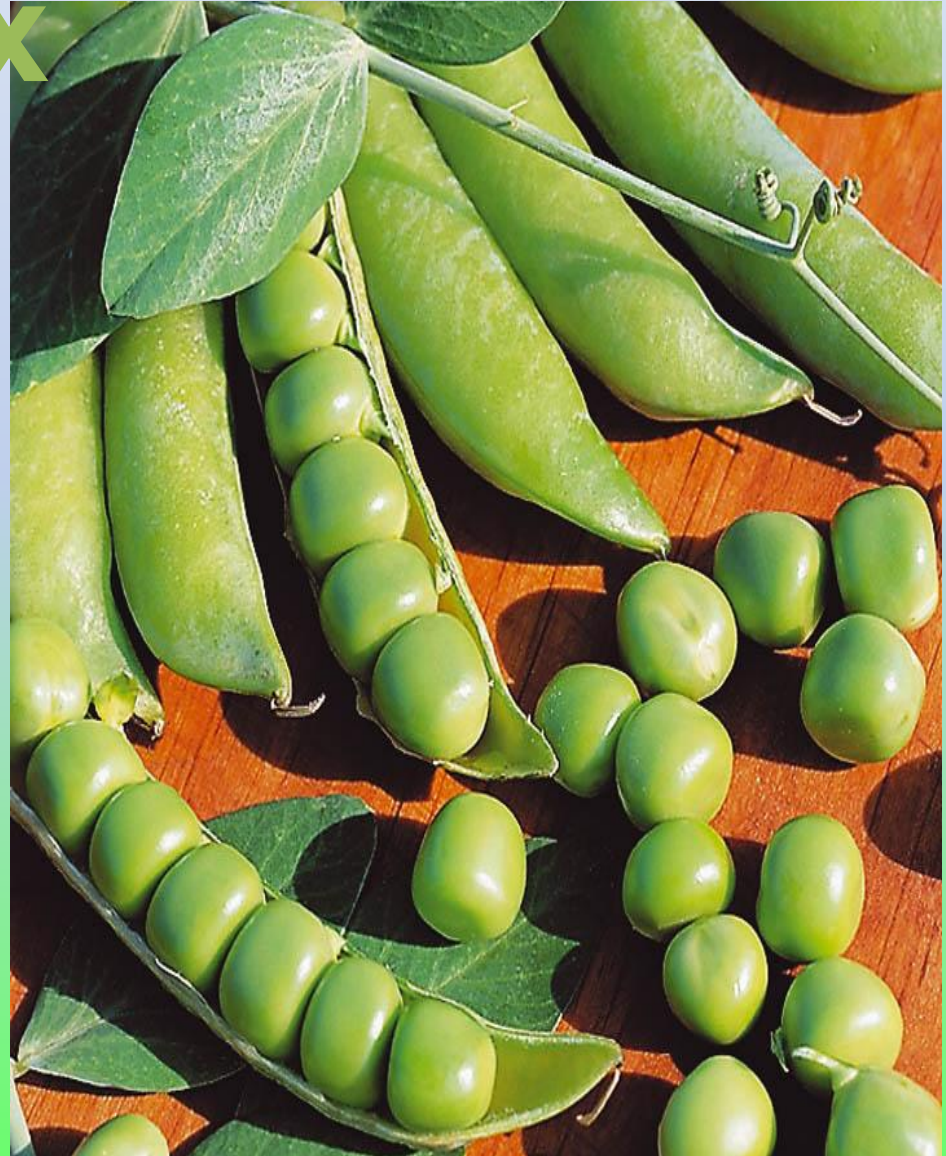
Ты посоли ее немножко,  
ведь, правда, вкусная ...



# горо

Х

На плетне зеленый крюк,  
На крюке висит сундук.  
В сундуке пять ребят  
Смирно рядышком сидят.  
Вдруг раскрылся сундук  
Все рассыпалось вокруг.



- **Витамины**– это вещества, необходимые для поддержания



- Слово **"вита"** означает **жизнь**.



Для роста и развития организма необходимо принимать фрукты и овощи, т.к. они содержат много витаминов

Витамины могут помочь вылечить от разных болезней.

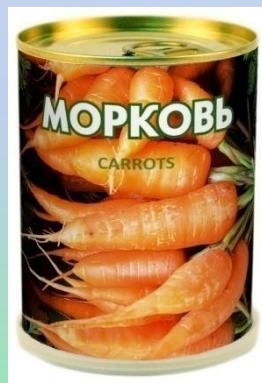
Для нормальной жизни человеку нужно около 20 витаминов.



- Зимой и весной наш организм получает меньше витаминов, т.к. плоды становятся не свежими, не такими полезными, как летом и осенью, поэтому можно восполнять их недостаток через лекарственные витаминные препараты.



При тепловой обработке,  
например, при варке, витамины  
исчезают, поэтому плоды лучше  
употреблять в свежем (сыром)





# ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.



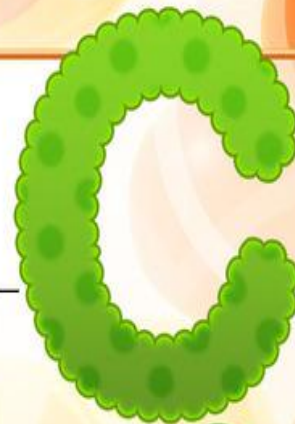
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.





# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**

# ЧУДО- ОВОЦИ

лу  
к





# ЧУДО- ОВОЩИ

ПОМИДО  
р



# ЧУДО- ОВОЩИ

картофе

ль



# ЧУДО- кабачо ОВОЩИ

К



# ЧУДО- ОВОЩИ

Цветная  
капуста



# ЧУДО- ОВОЩИ



ы

# ЧУДО- ОВОЦЦИ

сала

т



**а Ты ешь витаминны?**

