

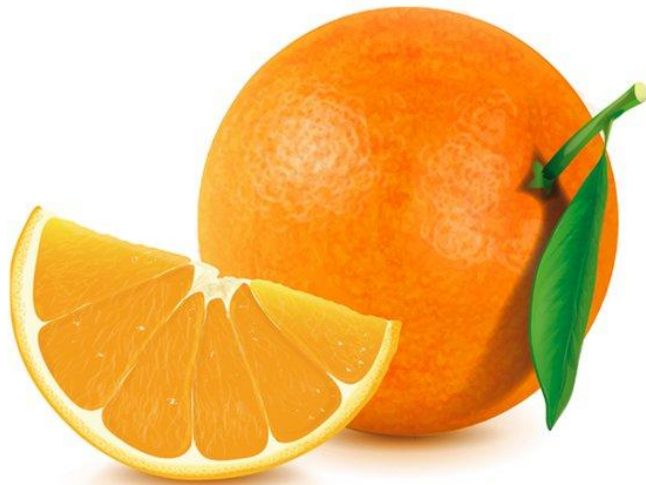
# Овощи и фрукты – самые витаминные продукты!



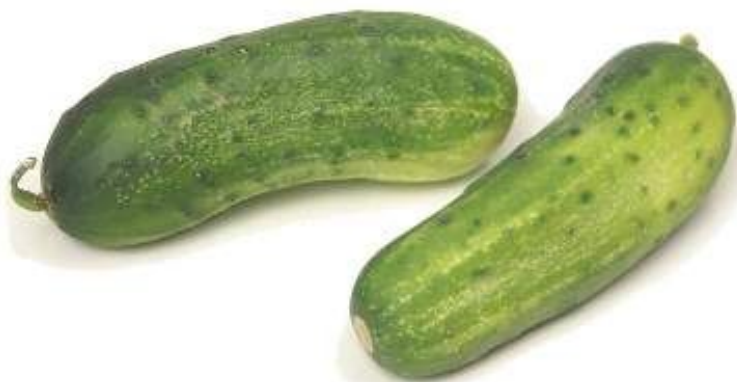
**Круглое, румяное,  
Я расту на ветке;  
Любят меня  
взрослые  
И маленькие детки.**



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



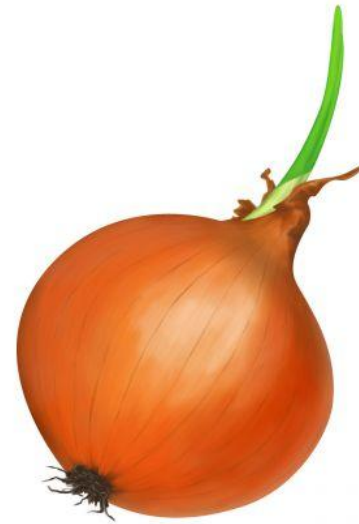
**Летом — в огороде,  
Свежие, зелёные,  
А зимою — в бочке,  
Крепкие, солёные.**



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



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



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



**Голова на ножке,  
В голове горошки.**





Что такое **витамины**? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



*Лук* и *чеснок* с давних пор славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей, и лекарством.



Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании *огурцов*. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто солёные огурчики.



В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то её надо есть сырую.



*Помидор*, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.



*Редис* в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. В редисе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витамин В.



*Репу* наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка «Репка».





*Яблоки* — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.



После яблок *груши* у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне. Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.



**Лимон** богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.



*Апельсины* появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.



На протяжении многих веков *виноград* привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.



**Дыня** — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.



**Жиры, масла,  
сладости**



**Мясо, молоко,  
рыба, яйца**



**Фрукты и  
овощи**



**Хлеб, крупы, зерновые**

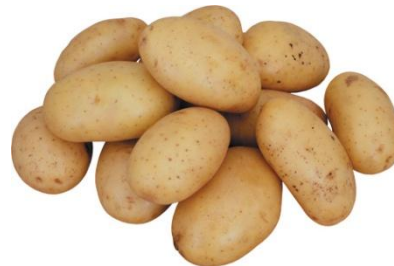


Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь  
крепкие зубы, вам нужен  
**Витамин А.**





Если вы хотите быть  
сильными, иметь хороший  
аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам,  
вам нужен  
**Витамин В.**



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин С**.





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

