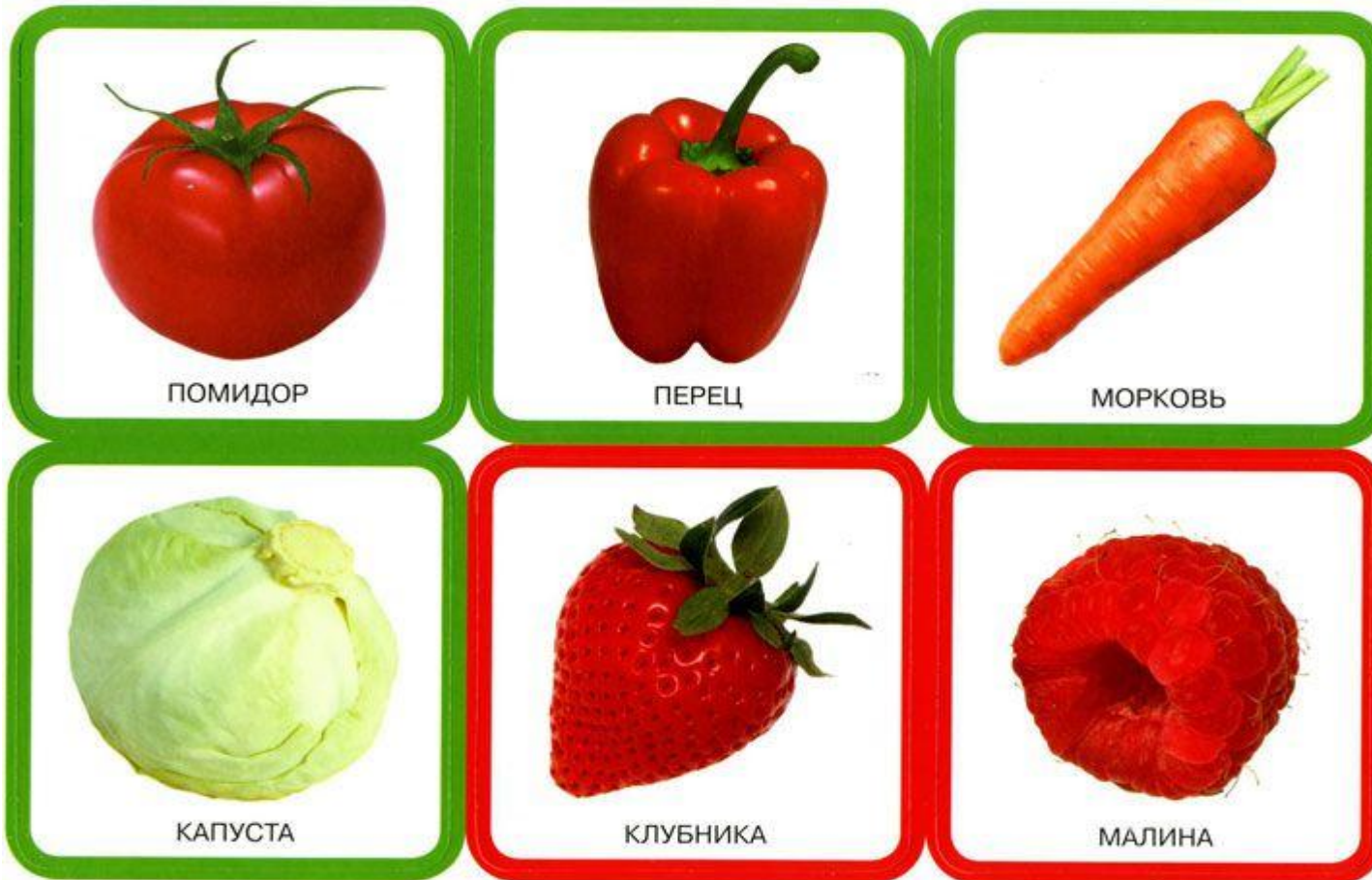


Загадки об овощах.

**Будут хороши загадки
А ответы будут кратки.**

Фрукты, овощи взрастила для тебя и для
меня, всех на свете угостила наша
матушка...



Бурый сладкий корнеплод в винегрет и борщ пойдёт, а на сахар- сорт другой вырастет для нас с тобой.

Свекла

Я кругла и крепка,
Тёмно-красные бока.
Я гожусь на обед,
И в борщи и в винегрет.

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.



1. Вырастает он в земле, убирается к зиме. Если только пожуёшь даже маленькую дольку – будет пахнуть долго. Когда режешь, хочется плакать.

2. Был со мной курьёз: я пролил немало слёз. Претерпел немало мук, когда резал горький...

**3. Начнёшь его раздевать,
Будешь слёзы проливать.**



Лук

*Красный нос в землю врос, а зелёный
хвост наружу.*

Собой горжусь-

Для всего сгожусь: и для сока, и для щей,

Для салатов, и борщей,

Я гожусь на обед, и в борщи, в винегрет.



Морковь

**1. Расселась барыня на грядке, одета в шумные
шелка.**

**Мы для неё готовим кадки и крупной соли
полмешка.**

2. Стоит матрёшка

На одной ножке-

Закутана, запутана.

**3. Девушка форсиста, сорочек одела триста,
а нога одна.**



Капуста

1. Растёт на грядке зелёная ветка,
а на ветке красные детки.
2. Как на нашей грядке выросли загадки-
сочные да круглые, вот такие крупные.
Летом зеленеют, осенью краснеют.
3. На своём кусте поспел и в корзину
полетел. В сказке звался он «синьор»-
Краснощёкий...



Говорят ,я горький, говорят, я сладкий.
Стрелочкой зелёной я расту на грядке.
Я полезный самый- в том даю вам
слово.

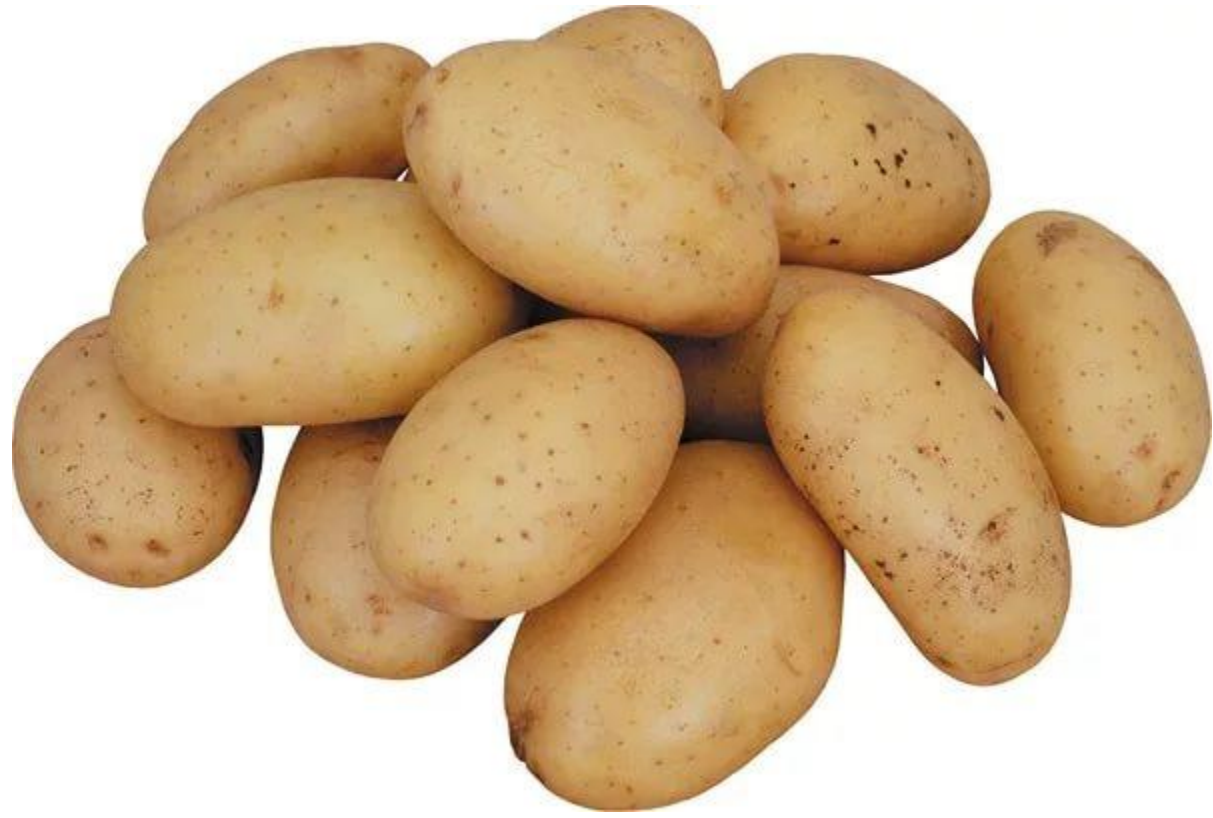
Ешьте меня всякий –будете здоровы!



1. Под землёю птица гнездо свила,
яиц нанесла.

2. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели и хвалили?

3. И зелен, и густ, на грядке вырос куст?
Покопай немножко: под каждым кустом
сидит клубком.



Он приправа к овощам,
И к закускам, и к борщам
Но хорош и для грибов
Для засолки огурцов.





ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Вредные продукты.

10 самых токсичных продуктов
(загрязняют организм)



кофеин



газированные напитки



фаст-фуд



молоко



бекон



маргарин



кукуруза



консервация



картофельные чипсы



рапсовое масло

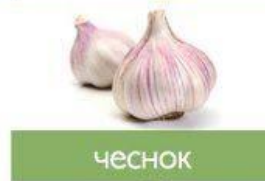
10 самых антиоксидантных продуктов
(очищают организм от токсинов)



клубника



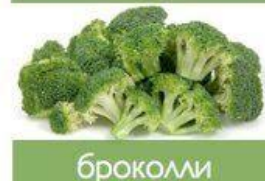
зелень



чеснок



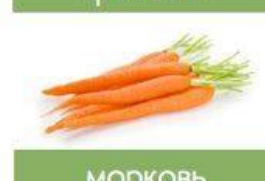
черника



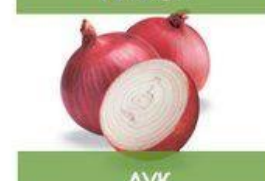
брокколи



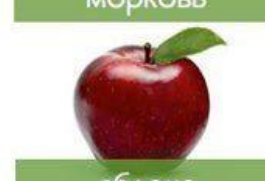
лимон



морковь



лук



яблоко



капуста

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

Вывод

Чтобы быть здоровым, надо:

- **Есть только полезную пищу**
- **Употреблять меньше соли и сахара**
- **Питаться 3 раза в день**
- **Не наедаться на ночь**



Здоров будешь – всё
добудешь!