

# **ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!**



# Яблоки - природный источник витамина С

- Яблоко - чудесный фрукт  
Я расту и там и тут  
Полосатое, цветное  
Свежее и наливное  
Сок мой тоже всем  
полезен,  
помогает от  
болезней.





# В клубнике содержится фолиевая кислота, которая помогает укрепить память

- Я - не птичка-невеличка.  
Я – полезная клубничка.  
Кто подружится со мной –  
Не простудится зимой!



# Бананы поднимают настроение!

- Я - заморский гость,  
банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце  
попросило  
Передать свою вам  
силу.



# Плоды груши помогают организму бороться с бактериями, вызывающими заболевания

- Называют меня грушей.  
Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.



# Морковь полезна для здоровья глаз

- Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!





# Вещества в помидоре улучшают работу мозга

- Я – толстый  
красный помидор,  
Люблю детишек  
давних пор.  
Я – витаминов  
сундучок,  
А ну-ка, откуси  
бочок!



# Огурец повышает аппетит и способствует усвоению пищи

- Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.





# Капуста обладает целебными свойствами

- А я - сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи,  
салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!



*Витамины – просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут!*