



Витамины с грядки

ВИТАМИНЫ

Это вещества,
необходимые для
поддержания
здоровья нашего
организма.

Этих веществ много
именно в овощах и
фруктах.



Витамин А

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 хороши!
Помчи истину простую:
Лучше видят только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

A



ВИТАМИН В есть в:



Витамин С

витамин

Земляничку ты сорвешь —
В ягодке 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.
Чу а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ

Чудо – огород

Удивляется народ:
Что за чудо-огород?
Здесь редис есть и салат,
Лук, петрушка и шпинат.
Помидоры, огурцы
Зреют дружно - молодцы!
И картофель, и капуста
Растут на грядках густо-густо.
И все дружно говорят:
"Мы растём здесь для ребят.
За усердие и труд
Урожай весь соберут".

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Овощная считалка:

В огороде у Егора
Тыква, репа, помидоры.
В огороде у Ивана
Кабачки и баклажаны.
Ты посадишь патиссон,
Выходи из круга вон



Спасибо за
внимание!

