



«ПОСМОТРИ ТАМ И ТУТ, ВИТАМИНКИ К НАМ ИДУТ»



*Есть у нас огород,
там ОГУРЧИК растёт*



О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА:

ОГУРЕЦ – это один из самых удивительных овощей.

Содержит:

ВИТАМИНЫ А, В и С

МИНЕРАЛЫ кремний, йод, сера, калий, фосфор

+ клетчатка

Огурец улучшает аппетит, выводит токсины, укрепляет иммунитет, положительно влияет на нервную систему



Никогда он не грустит,
А хрустит, хрустит, хрустит.
Хочешь, так подай на стол,
Хочешь, брось его в рассол.



Есть у нас огород,

ПОМИДОРКА там растёт



польза для здоровья **ТОМАТ**

Витамины

Е

0.39mg/100g

В₄

1.2mg/100g

С

25mg/100g

Минералы

К

290mg/100g

Р

26mg/100g

Са

14mg/100g

Mg

20mg/100g

Na

40mg/100g





*Есть у нас огород,
там КАПУСТКА
БРОККОЛИ растёт*

Однолетнее растение,
Из Капустного семейства,
На прилавках магазинов
Лежит словно «Супермен»...
В нём содержится Клетчатка —
Для очистки организма,
Витамины, Кальций, Калий
Цинк, Железо и Селен.
Все головки блоками...
Как зовётся?..



Бумагоконструирование



"Царевна-Морковь"



О ПОЛЬЗЕ МОРКОВИ:

Морковь содержит
витамины А, В3, В2, В6 С, Е, К, РР
минералы калий, йод, железо,
кобальт, фосфор, медь
+ крахмал, лецитин, глюкозу,
клетчатку, пектин



Морковь полезна для **РОСТА, ГЛАЗ, ВОЛОС, НОГТЕЙ, КОЖИ;**

Морковь помогает поддерживать **ИММУНИТЕТ**
в норме

**На гряде расселась ловко
Длиннохвостая морковка.
Спряталась – не отыскать,
Только хвостики видать.**

Есть у нас огород, там ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК растёт



ПОЛЬЗА ЛУКА:

В листьях (перьях) зелёного лука содержится больше витаминов, чем в самой луковице. **ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК** – прекрасное средство для восполнения запаса витаминов. А **витамина С** в нем намного больше, чем в апельсинах или лимонах.

**В огороде из земли
Стрелы к солнцу проросли!**

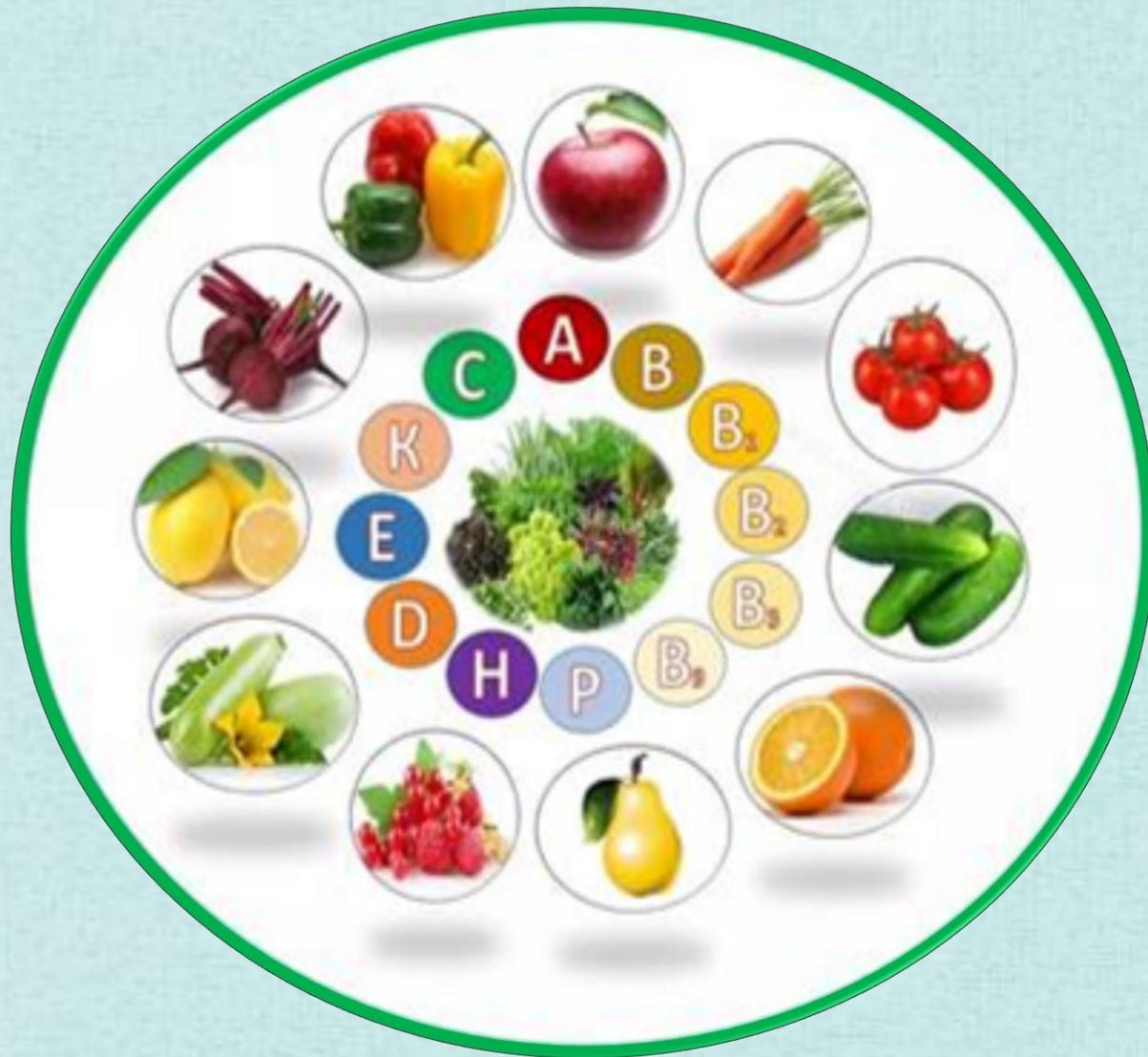


Есть у нас огород,

даже ТЫКВА там растёт



ВИТАМИНАМИ ПИТАЙТЕСЬ И ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙТЕСЬ!



ВИТАМИН

А

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!



ВИТАМИН

В

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

С

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



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ!**