

Овощи и фрукты – витаминные продукты



- Овощи и фрукты - это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего организма. В овощах и фруктах содержатся много витаминов и минеральных солей.



- **Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Без витаминов человек болеет.**



- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А. Большое количество витамина А содержится в капусте, моркови, помидорах, перце.





- **Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен витамин В. Его вы найдете в свекле, яблоках, репе и в зелени салата.**



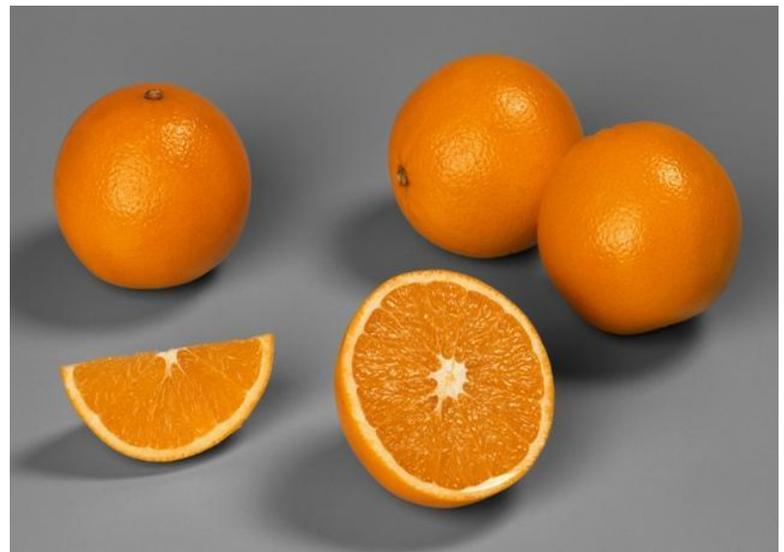
- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С. Его вы найдете в лимоне, красной и чёрной смородине, луке, апельсине.





- Любые овощи и фрукты полезны в свежем виде. Перед употреблением все плоды следует промыть чистой водой.
- Ешьте фрукты вместе с кожурой. В кожуре содержатся больше витаминов.

- **Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зелёные, желтые, красные, белые. Каждый из этих цветов уникальное сочетание витаминов.**



Овощи и фрукты в пирамиде здорового питания занимают вторую ступень.



- В нашей местности растёт много овощей, фруктов, ягод.
(Помидоры, огурцы, яблоки, груши и ...).



Запомни:

- Овощи и фрукты очень полезны для организма, в них много витаминов;
- Ешьте много овощей и фруктов;
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед едой.



Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты.

- **Чтоб здоровым, сильным быть**
- **Надо овощи любить,**
- **Все без исключения,**
- **В этом нет сомнения.**
- **В каждом польза есть и вкус,**
- **И решать я не берусь,**
- **Кто из них вкусней**
- **И кто из них важней.**

