

Овощи и фрукты – самые витаминные продукты!



Составила воспитатель Кассина А.М.

**Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки.**



**Есть в саду зелёном чудо:
Листья ярче изумруда,
Серебристые цветы
И, как солнышко, плоды.**



**На сучках висят
шары —
Посинели от
жары!**



**Заставит
плакать всех
вокруг, Хоть он
и не драчун, а**

...



**Летом — в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою —
в бочке,
Крепкие, солёные.**



**Голова на
ножке,
В голове
горошки.**



Что такое **витамины**? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

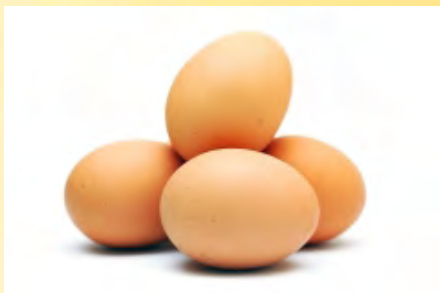




Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие
зубы, вам нужен **Витамин А**.



Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин В.**



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин С**.





Вот какие полезные овощи и
фрукты! Про них даже пословицы
и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!

