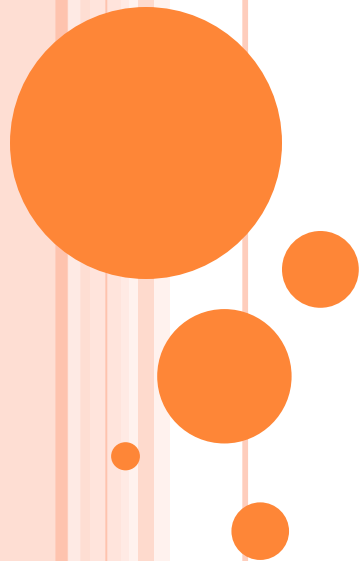


# **ОВОЩИ И ФРУКТЫ – САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ!**



НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ЭТИХ  
ВЕЩЕСТВ МНОГО ИМЕННО В ОВОЩАХ И  
ФРУКТАХ. В КАКИХ ИМЕННО?  
ПОЗНАКОМИМСЯ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ  
НИХ.



**ЛУК** И **ЧЕСНОК** С ДАВНИХ ПОР СЛАВИЛИСЬ СВОИМИ ЛЕЧЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ. В ЭТИХ ОВОЩАХ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА С. ВДЫХАНИЕ ПАРОВ ЛУКА И ЧЕСНОКА ХОРОШО ПОМОГАЕТ ПРИ КАШЛЕ, АНГИНЕ. КАШИЦА ЛУКА И ЧЕСНОКА ПОМОГАЕТ ПРИ НАСМОРКЕ. ОБА ЭТИ РАСТЕНИЯ СЛУЖАТ НАМ И ПИЩЕЙ, И ЛЕКАРСТВОМ.



В МОРКОВИ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ОРГАНИЗМ И ЗАЩИЩАЕТ ЕГО ОТ ИНФЕКЦИЙ, А ТАК ЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЕТ НА ЗРЕНИЕ. ОДНАКО МОРКОВЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КОПИЛКА ВИТАМИНА А. В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ ЧУТЬ ЛИ НЕ ВЕСЬ ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ.



**РЕДИС** В БЫТУ МЫ ЧАСТО НАЗЫВАЕМ РЕДИСКОЙ. ЭТО ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ НА НАШЕМ СТОЛЕ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ. В РЕДИСЕ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, ВИТАМИН В.



**ЯБЛОКИ** — САМЫЙ ЦЕННЫЙ ФРУКТ ИЗ НАШИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПЛОДОВ. СРЕДИ ФРУКТОВ ЭТО, МОЖНО СКАЗАТЬ, НАШ ХЛЕБ НАСУЩНЫЙ. СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ У НАС НЕ ПЕРЕВОДЯТСЯ ПОЧТИ ЦЕЛЫЙ ГОД. ОНИ ПРИДАЮТ СИЛУ, ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ И ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ.



**ЛИМОН** БОГАТ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ, ТО  
ЕСТЬ ВИТАМИНОМ С, КОТОРЫЙ ПОВЫШАЕТ  
СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К  
ИНФЕКЦИОННЫМ БОЛЕЗНЯМ, ОСОБЕННО  
ПРОСТУДАМ.

ВОТ ПОЧЕМУ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЛИМОН КАК  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА.



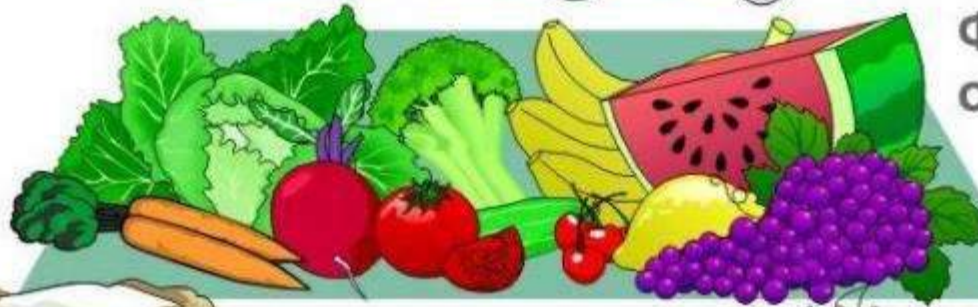
Жиры, масла,  
сладости



Мясо, молоко,  
рыба, яйца



Фрукты и  
овощи

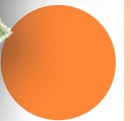


Хлеб, крупы, зерновые





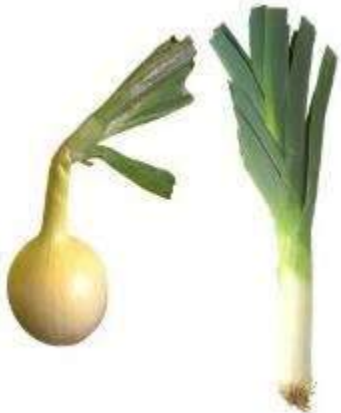
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ХОРОШО  
РАСТИ, ХОРОШО ВИДЕТЬ И  
ИМЕТЬ КРЕПКИЕ ЗУБЫ, ВАМ  
НУЖЕН **ВИТАМИН А.**



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ  
БЫТЬ СИЛЬНЫМИ,  
ИМЕТЬ ХОРОШИЙ  
АППЕТИТ И НЕ ХОТИТЕ  
ОГОРЧАТЬСЯ ПО  
ПУСТЯКАМ, ВАМ  
НУЖЕН  
**ВИТАМИН В.**



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!**

