



**ГБОУ СОШ № 386  
Кировского района Санкт - Петербурга**

**«Овощи и фрукты –  
полезные и вкусные  
продукты !»**

Санкт – Петербург 2022

# В гостях у Маши



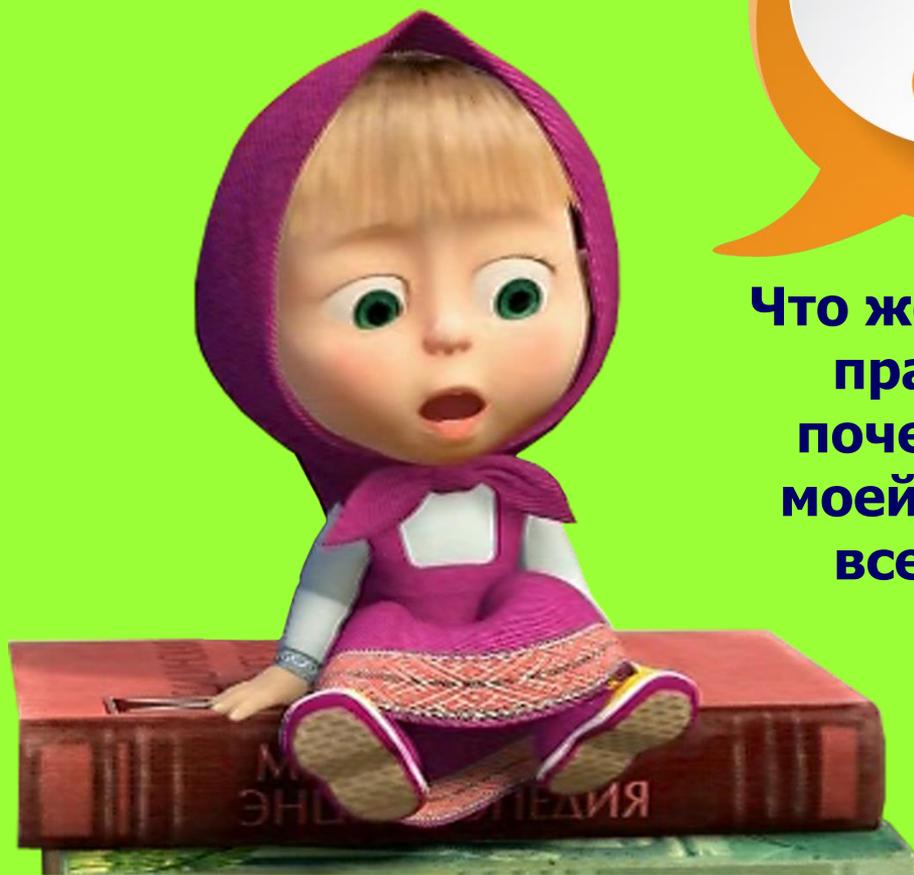


**После такого  
праздничного обеда  
у Маши заболел зуб.**

**А у Миши целых два дня  
потом болел живот.**



**После такого обеда Маша призадумалась.**



**Что же я сделала не  
правильно ? И  
почему же после  
моей вкусной еды  
все заболели?**

**Умный Мишка знал верный ответ. Еда должна быть не только вкусной, но обязательно и полезной. И тогда он решил пригласить нас с Машей к себе в гости, чтобы рассказать о здоровом и правильном питании.**



**Еда должна  
быть полезной**

**В ГОСТЯХ У МИШКИ**

**У Мишки есть своя пасека и огород. Что же выросло у него на грядках ?**



Маша и Медведь

Фрукты



Овощи



**Овощи и фрукты содержат огромное количество витаминов. В них содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, а мозг работать. Если человек мало их ест, он быстро устаёт, становится вялым и грустным.**





**Очень вкусная она,  
Много в ней секретов.  
Для нас – сладкая еда,  
А для Золушки –  
карета.**

**Из тыквы можно приготовить сладкую полезную кашу и  
вкусный суп - пюре**



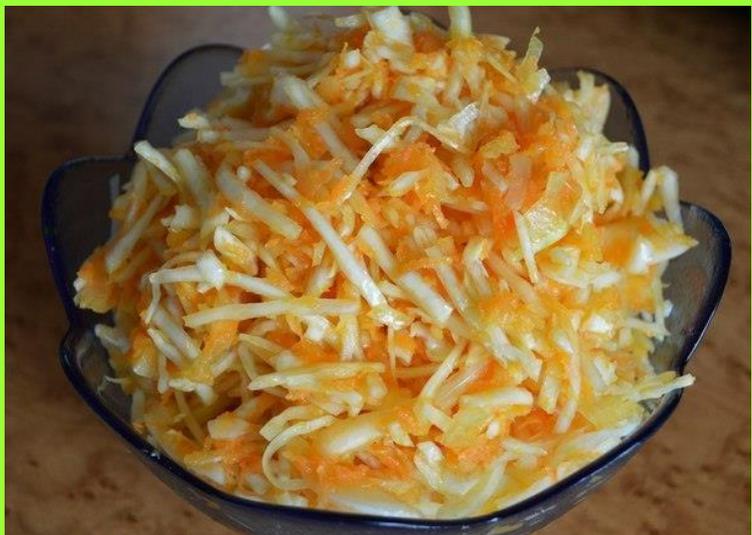
**Тыква - богата витаминами и минералами . В ней содержится бета-каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Этот овощ богат железом, магнием, калием, витаминами группы В, С, Е. Тыква укрепит наш иммунитет, и поможет в учёбе: улучшит внимание и нашу память. Поэтому, так важно есть тыкву!**





**Любопытный красный нос  
По макушку в землю врос,  
Лишь торчат на грядке  
Зелёные пятки.**

**А приготовил Мишка салат из морковки и морковное печенье.**



Зайка знает, что морковь – очень нужный продукт питания. Она укрепит наш организм и поможет в борьбе с микробами. В моркови содержатся витамины группы **В, А, Е**. Она поможет нам вырасти, быть сильными и сохранит наше зрение.





**Вырастает в огороде.  
Он как красно солнце  
вроде.**

**И король среди овощей,  
Пригодится и для щей.  
В доброй сказке Он -  
Синьор  
По прозванию ... !**

**Салаты из свежих помидор украсят праздничный  
стол.**



**В помидоре много витаминов и минералов, благодаря которым наше сердце будет здоровым, а кости и зубы станут более крепкими.**





**Уродилась я на славу.  
Голова белая, кудрявая.  
Кто любит щи —  
Меня в них ищи.**

**Капуста – это целая кладовая витаминов. В ней столько же **витамина С** сколько в апельсинах и лимонах, а ещё она богата кальцием.**

**Из капусты готовят: щи, салаты, вторые блюда.**





**Кто любит борщ и винегрет,  
Грустит, когда её в нём нет.  
На грядке под землёй  
растёт –  
В народе ей всегда почёт.**

**В свекле много аскорбиновой кислоты (**Витамина С**) и  
**витамина В**. Она улучшает наше самочувствие и делает нас  
более выносливыми.**



**Если будешь кушать  
борщ  
Будешь весел и не тощ.  
Витаминов много в нем,  
Мы прекрасно заживем.**



**Сидит дед во сто шуб  
одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.**



**Нас от простуды он  
избавил,  
И витаминов нам добавил.  
Он от гриппа мне помог,  
Вылечил нас всех ...**

**Чеснок и лук – это лекарство от простуд.** В них содержатся фитонциды – вещества, которые убивают микробы. В еде лук и чеснок используют как приправу к блюдам.

**Вот сколько нового и интересного нам рассказал Мишка. А сладкие ягоды и фрукты останутся на десерт. Что же можно из них приготовить ?**



**Что же Мишка нам приготовил ? А Маша  
внимательно его слушала и помогала готовить.**



# Мишкин стол получился не только очень полезным, но и вкусным.



**Мишка попросил Машу сварить борщ. Давайте ей поможем ?**



***До новых встреч!***

