

Правильное питание

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



После зимы наш организм нуждается в витаминах.

Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным.

Где же взять Нам витамины? Нет такого продукта, который бы содержал все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и кашу, и овощи.

Вот, к примеру, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашенной капусте.

Какие витамины вы знаете? Где они содержатся? Какую пользу приносят человеку.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

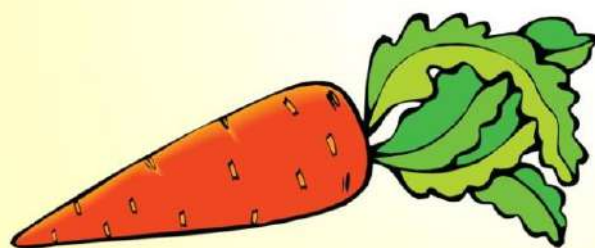
Конечно же, фрукты содержат много полезных витаминов. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.



Стихотворение о моркови

На свете морковка спокойно жила.
На грядке в деревне морковка росла.
На солнышке грелась, под лейкой купалась.
Толстела, росла, ничего не боялась.

Но осень нежданно в деревню пришла.
Дожди и туманы она принесла.
И с грядки хозяйка сорвала морковку.
И тут же ее поместила в шинковку.



Стихотворение о помидоре

Помидор я, иль томат,
Витаминами богат,

На вид я не ужасный:
Круглый я и красный,

Положить меня в салат
Каждый будет очень рад.



Стихотворение об огурце

Я длинный и зеленый,
То свежий, то соленый,

Расту я в огороде,
Любим во всем народе,

Вот какой я молодец,
Называюсь огурец.



Стихотворение о свекле

Толстая, румяная тетушка-свекла
Много витаминов в борщ наш принесла.
В яркий цвет окрасила, вкусом напитала.
Все таким насыщенным и бордовым стало.

Я красивый борщик с аппетитом съем.
Про свеклу красавицу расскажу я всем.
Как она собою блюда украшает.
В мир ее румяный щедро приглашает.



Стихотворение о перце

Перец жгучий гордым был,
И никто с ним не дружил.
Но зато болгарский, сладкий
Заводил друзей на грядках.

Весельчак, добряк, шутник.
И к тому же озорник.
Братца жгучего дразнил,
Подобреть его манил.



Стихотворение про кабачок

Посмотрите, кабачок,
Завалился на бочок.
Он лежит такой холеный,
Гладкий, динный и зеленый.

Вырос больше всех друзей.
Отнесем его в музей...
Про музей мы пошутили,
Кабачок водой полили.

Ты расти и вырастай,
Будет славный урожай.



Стихотворение про чеснок

Посмотрите, вот чеснок
Он растёт у самых ног
Стрелами зелеными,
В небо устремленными.
Это овощ знатный,
Вкус его пикантный.

Спрятаны головки
Чеснока в земле.
Овощ очень ловкий,
Нравится он мне.

Состоит из долек
Под названием «зубчик».
Хоть и очень горек,
Вылезай, голубчик.

Мы тебя добавим
И в салат, и в суп.

С тобой намного лучше,
Ты нам очень люб.

Станет очень вкусной
Вся наша еда,
Пережить поможешь
Ты нам холода.

Убегут микробы,
И вирусы уйдут.
Приходи чеснок к нам,
Тебя здесь очень ждут.



Стихотворение про фасоль

А в стручке живёт фасоль.
Доказать? Ну, что ж изволь.

Расщепи две половинки.
Что внутри?
- Фасолек спинки!



Стихотворение про горох

Словно в сложенных ладошках,
Ловко спрятаны горошки!

Не похож на сундучок
Наш гороховый стручок.

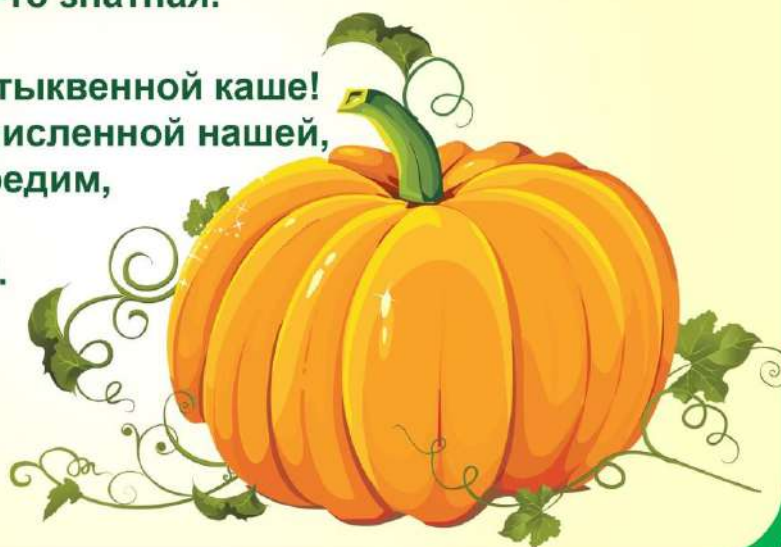
Мы «ладошки» раскрываем, а потом
Мы горошки добываем языком!



Стихотворение про тыкву

Выросла летом у нас в огороде
Тыква огромная — бочки вроде,
Очень солидная и пузатая,
Будто персона какая-то знатная.

Быть на столе у нас тыквенной каше!
Хватит семье многочисленной нашей,
Если ж немного недоедим,
Родственникам и
друзьям отдадим.



Стихотворение про капусту

Побежали мы вприпрыжку
Рвать капусты кочерыжку.

Только сверху кочерыжки
Было листьев много слишком.

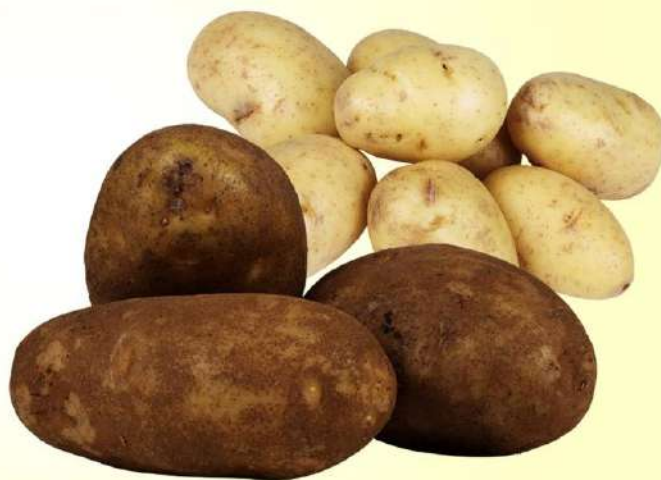
Отнесём капусту маме –
Листья станут голубцами.



Стихотворение про картошку

Грядку раскопай немножко,
Глядь, а там живёт картошка.

Раз картошка, два и три...
Всю в ведро её бери.



Стихотворение про лук

Лук растёт на огороде,
Он большой хитрец в природе,
В сто одежек он одет,
Ребятишки на обед
Не хотят его срывать,
Зачем слёзы проливать!?



Буду делать я салат

Буду делать я салат,
Накрошу в большую миску
Огурцы, порей, шпинат,
Помидоры и редиску.

Мелко порублю укроп,
И заправлю все сметаной.
Витаминами я впрок
Запасаться не устану.

