

**Овощи и фрукты –  
самые витаминные продукты!**



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.



**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.



Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании **огурцов**. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто солёные огурчики.



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.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то её надо есть сырую.



*Помидор*, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.



**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.





*Репу* наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка «Репка».



**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.



После яблок *груши* у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне.

Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.



**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.



*Апельсины* появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.



На протяжении многих веков **виноград** привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.



**Дыня** — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.



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.**



Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми, быстрее  
выздоровливать 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!**



# Ссылка на источник

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/21/prezentatsiya-ovoshchi-i-frukty-poleznye-produkty>