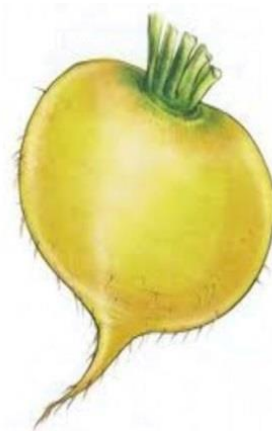


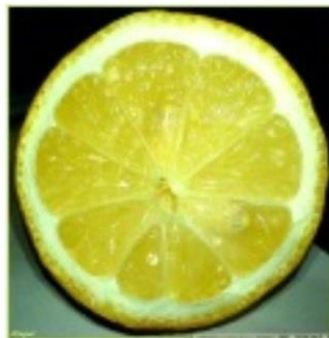
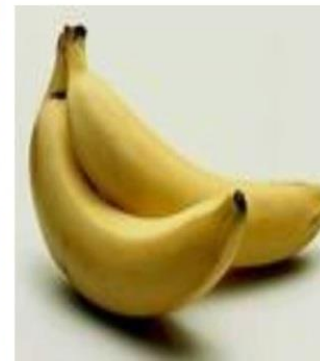
Почему нужно есть  
много овощей и фруктов?



# Страна Овощей



# Страна Фруктов





# Как отличить овощи и фрукты?

## Овощи

Несладкие  
сладкие

Растут в огороде



## Фрукты

Сладкие, кисло –

Растут в саду





Если вы хотите хорошо  
расти, хорошо видеть и  
иметь крепкие зубы, вам  
нужен я!



Если вы хотите быть  
сильными, иметь  
хороший аппетит и  
не хотите  
огорчаться по  
разным пустякам,  
вам нужен я!







Если вы хотите реже  
простужаться, быть бодрыми,  
быстрее выздоравливать при  
болезни, вам нужен я!



Овощей и фруктов  
нужно есть как можно  
больше, потому что в  
них много витаминов и  
других полезных  
веществ. Без  
витаминов человек  
болеет!



Ребята!  
Не забывайте перед  
едой  
**обязательно**  
мыть овощи и  
фрукты!





# ЗАПОМНИ!



Овощи и фрукты очень полезны для  
организма человека, в них много  
ВИТАМИНОВ;

Ешьте много овощей и фруктов;

Мойте руки перед едой;

Тщательно мойте овощи и фрукты  
перед едой.

