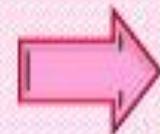


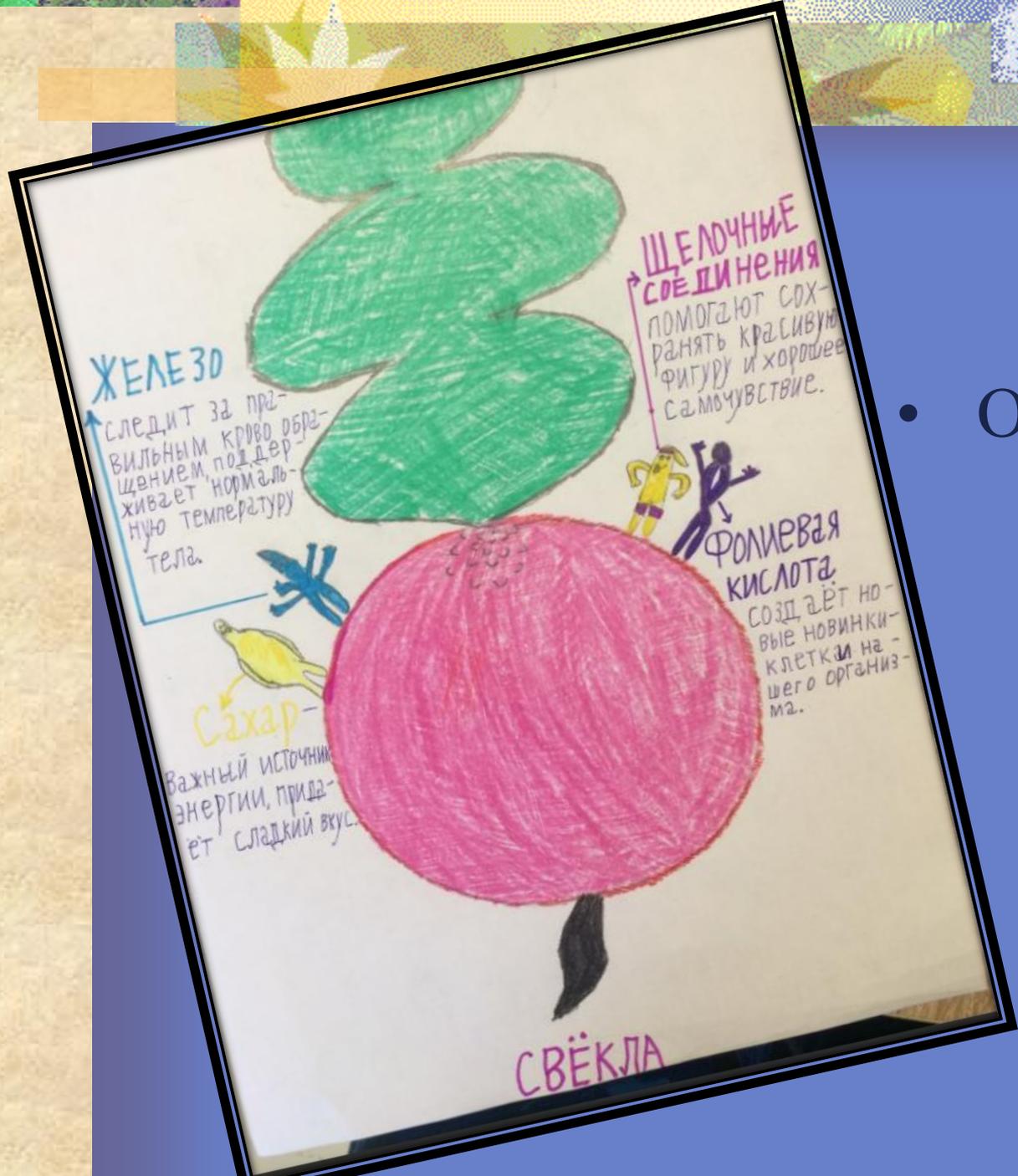
# Выставка работ учеников 1Б класса к уроку

« Почему нужно есть много  
овощей и фруктов? »»



# Черепкова София





### ЖЕЛЕЗО

следит за правильным кровообращением, поддерживает нормальную температуру тела.

### ЩЕЛОЧНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

помогают сохранять красивую фигуру и хорошее самочувствие.

### ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

создает новые новинки клетки нашего организма.

### Сахар

важный источник энергии, придает сладкий вкус.

### СВЁКЛА

- Овечкина Маша

# КТО ТАМ?

-тук-тук!- я по клубнике тихо стучу,  
и-ти не поверишь, а я не шучу! -  
вдруг тоненький голос в ответ  
звучит из-под кожицы: -кто там? привет!  
мне кажется, я догадался! ура!  
во фруктах живут витамины,  
белки, сахара и пектины!

## Витамин С

у него золотые руки: все  
починит. незаменим, ког-  
да нужно дать отпор  
опасным бактериям, по-  
мочь срастись костям,  
заживить рану. болезни  
боятся его как огня!

## Витамин В

столько прочел и  
изучил, что мо-  
жет найти выход  
из любой ситу-  
ации. всегда  
рад помочь  
с учебой.



## Пектин

Гений  
уборки!  
его работа  
очень важна  
для пищева-  
рения и здоровья  
сердца! Очищает  
организм от плохого холестерина, который мешает движению крови.

Овечкина  
Мария

# Третьяков Данил



# Полежаева Лиза



МОРКОВЬ



БРОККОЛИ



ТЫКВА



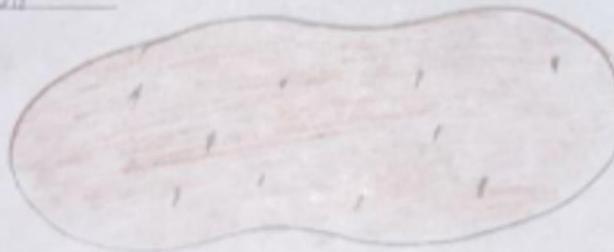
ЛИМОН



ОЛИВА



ПОМИДОР



КАРТОШКА



АНАНАС

# Бурнашов Влад



## Полезные свойства фруктов и овощей

**Ананас** содержит ценные витамины, минеральные вещества, пищевые волокна. Но самым ценным компонентом считается бромelain, который расщепляет белки и жиры, способствует лечению паразитов, способствует снижению веса и разжижению крови.

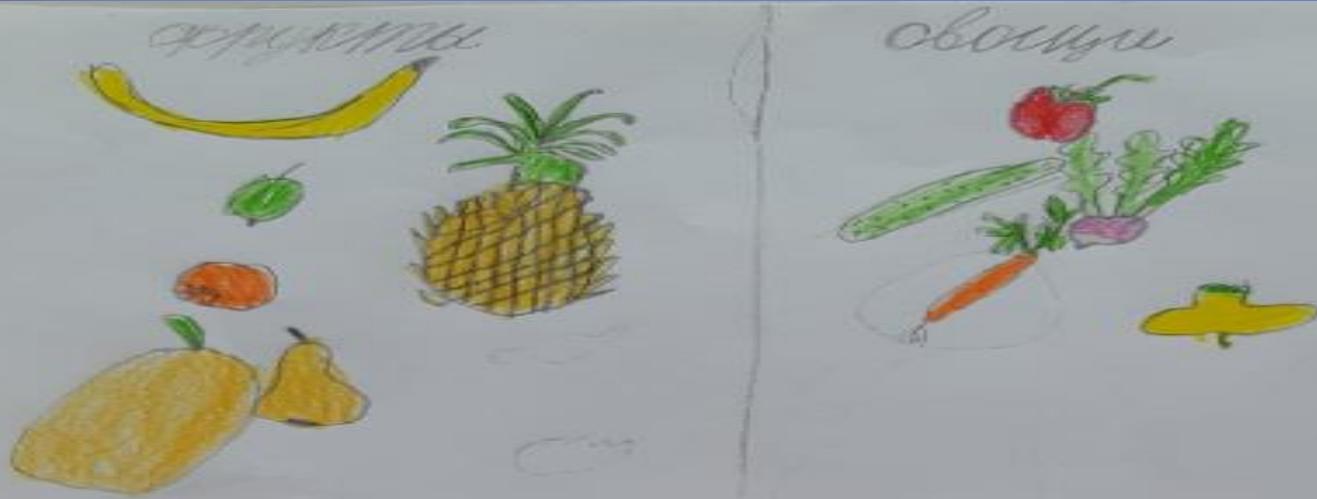
**Арбуз** содержит много солей цинка, калия, магния и углеводов. В арбузе много клетчатки, которая полезна для печени и почек. Также арбуз является источником железа. Укрепляет иммунитет и нервную систему. Помогает похудеть, так как арбуз низкокалорийный. Также арбуз полезен для головного мозга и повышает концентрацию внимания.

**Картофель** — источник энергии. Содержит большое количество крахмала и углеводов. Также картофель содержит железо и калий. Картофель полезен для сердца, он способствует снижению кровяного давления.

**Лук** — улучшает иммунитет и приводит в норму артериальное давление. От укусов пчел и ос помогает избавиться. Также лук полезен для желудка.

**Лимон** содержит большое количество витамина С, калия, магния, фосфора. В лимоне содержится аскорбиновая кислота, которая укрепляет иммунитет. Также лимон содержит витамин Е, который способствует омоложению кожи.

# Корнилова Наталья



Фрукты желтого цвета богаты каротином. Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин. Красный цвет говорит о наличии флавоноидов. Зеленые овощи и фрукты содержат витамин С, калий, кальций и железо. Фрукты содержат витамин Е. Фрукты и овощи это не только вкусная еда, но и источник витаминов и минералов. Это не только вкусная еда, но и источник витаминов и минералов.

# Щербинин Кирилл



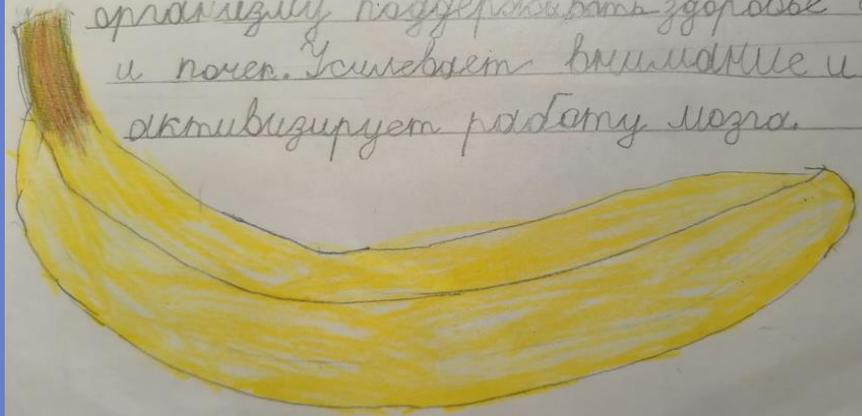
Яблоко. Содержит  
множество клетчатки.  
Поэтому полезно для  
пищеварения. Также  
содержит витамины  
А, С, Е, Р, группы В.

Лимон. Содержит  
много витамина С,  
так как  
содержит очень  
много аскорбиновой  
кислоты.

Полезные свойства фруктов.

Банан. - Это важный источник энергии.

Банан также, тем самым помогает  
организму поддерживать здоровье сердца  
и почек. Усиливает внимание и  
активизирует работу мозга.



# Щербинин Кирилл

Как беречь сапожники.



Нельзя рвать цветы!



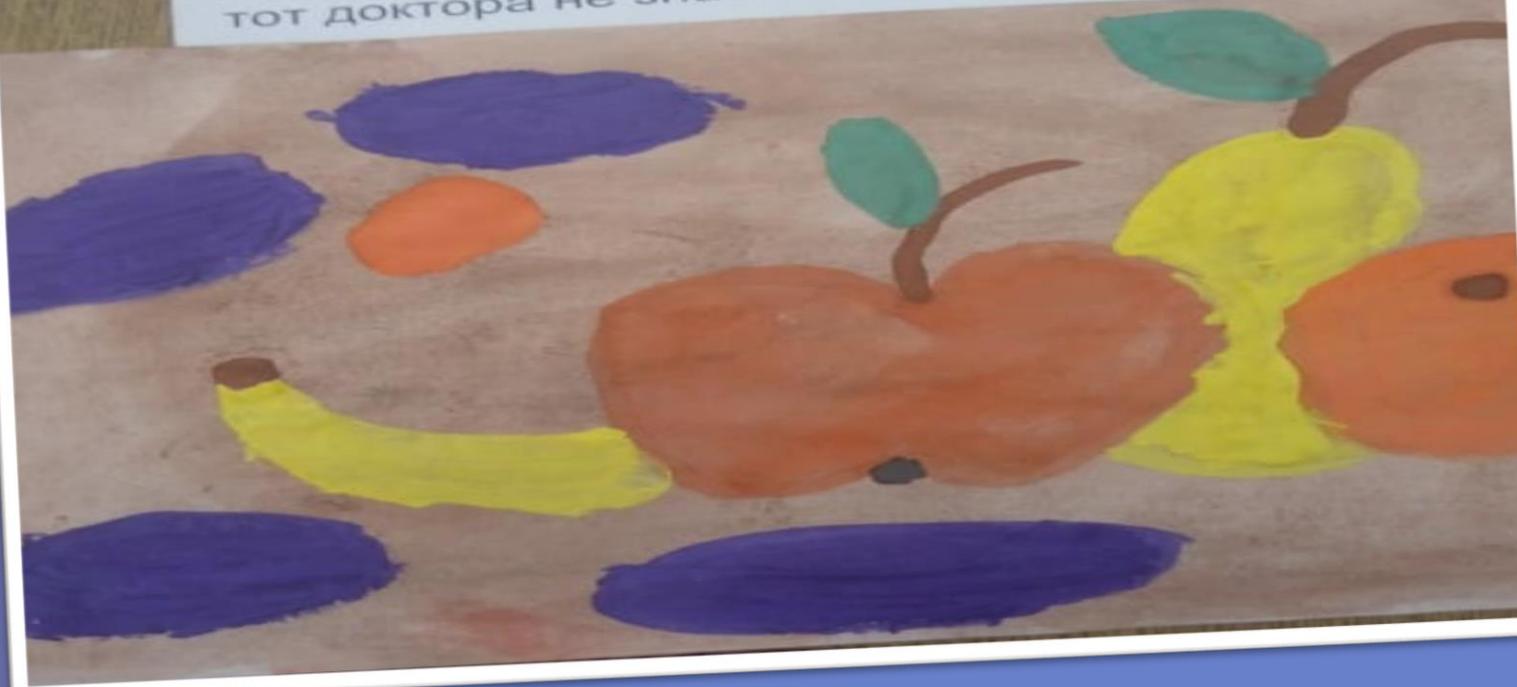
Нельзя  
жечь и разжигать костры

# Вахрамеева Вика



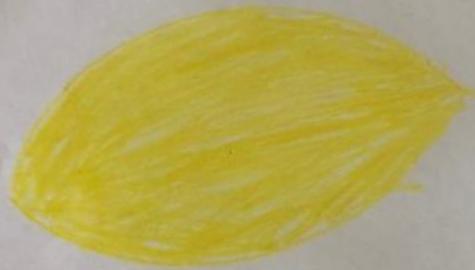
# Богданчикова София

Апельсин-означает «китайское яблоко»  
Виноград очень полезен всем и даже  
помогает лечить болезни.  
Банан -существует больше 300  
различных типов бананов,  
большинство людей в мире едят  
один вид, называемый *Кавендиш*.  
Яблоко-«Кто яблоко в день съедает,  
тот доктора не знает».



# Фомин Костя

Овощи и фрукты считаются полезными продуктами. В них много витаминов, минеральных солей, микроэлементов, пищевых волокон, органических кислот.



# Фомин Костя

ОСТАВЬ ЦВЕТЫ ВЕСНЕ!

Защищая первоцветы  
Целый мир спасёшь при этом!



Вы запомните, друзья,  
Их топтать, срывать нельзя,  
Что планета наша  
Всех была бы краше!



# Хамитова Арина



Овощи и фрукты - это источник здоровья. Они укрепляют иммунитет человека. Во фруктах и овощах содержится большое количество витаминов. Еще одно положительное качество овощей и фруктов - это их низкая калорийность.

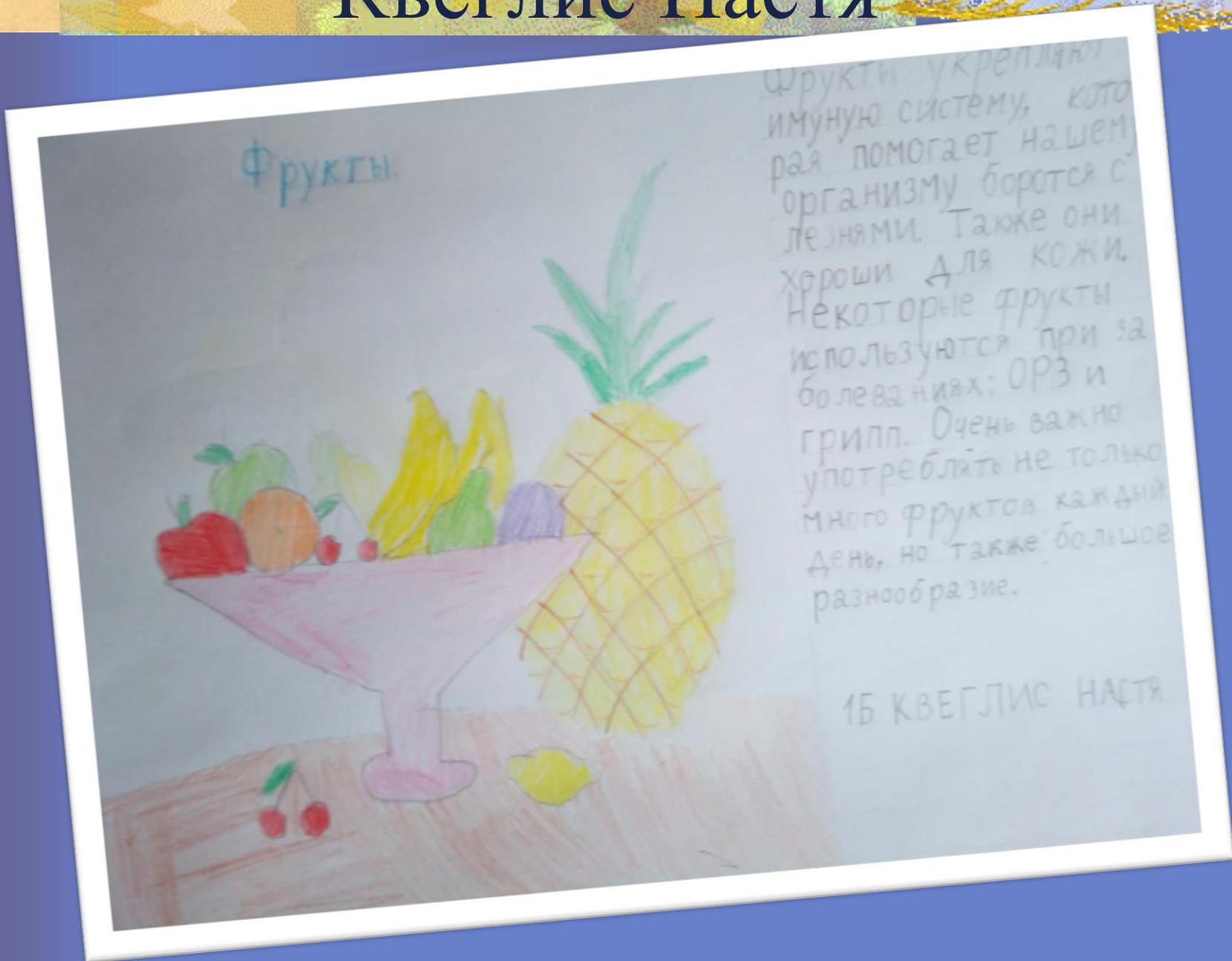
# Коврова Ульяна

БЕЗНУ. В БЕЗНУ НЕ МНОГО ВИТАМИНОВ, В НЕЙ ЕСТЬ  
МАГНИЙ ВИШНЯ, У ВИШНИ ТОЖЕ МНОГО ВИТАМИНОВ  
В НЕЙ ЕСТЬ АИС ЛИМОН, ЛИМОН КИСЛОТНО ПОЛЕЗНЫЙ ФРУКТ  
ГРУША, ГРУША БОГСТВО ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ,

**ЕШЬТЕ ВИТАМИНЫ!**



# Квеглис Настя



# Сабиров Тимур



огурец на 95 процентов состоит из воды.  
В нём есть витамины А, В, С.

Томатах больше всего витаминов.  
В них содержатся почти все известные  
М витамины.

Картофель относится к числу самых  
полезных овощей на планете.

Картофель полезен для зрения, костей и  
сердца.

Чеснок защищает от простуды  
укрепляет кости, зубы и ногти, полезен  
для сердца и мозга.

Ананас полезен для крови, сердца  
и сосудов, помогает пищеварению.  
Состав банана поднимает настроение.  
Бананы полезны для сердца и  
кровеносных сосудов, для мышц.

Яблоко считается самым полезным для  
человека фруктом. В нём много железа.

# Новикова Олеся





Спасибо