

Чем полезны фрукты?

- Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также большое их разнообразие.



Овощи и фрукты– витаминные продукты.

*Чтоб здоровым ,сильным быть
Надо овощи любить,
Все без исключения,*

*В этом нет сомненья.
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из них вкуснее,
Кто из них важнее!*



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Чем полезны овощи?

- Многие виды овощей имеют целебные свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают работоспособность человека. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма. Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.

