



ВИТАМИНЧИКИ

Что такое ВИТАМИНЫ?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много в овощах и фруктах.



В каких именно?
Познакомимся и смастерим
некоторые из них.



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.

Для изготовления объемных фруктов нам необходимы:

- цветная бумага
- клей
- карандаш
- ножницы
- зеленый картон

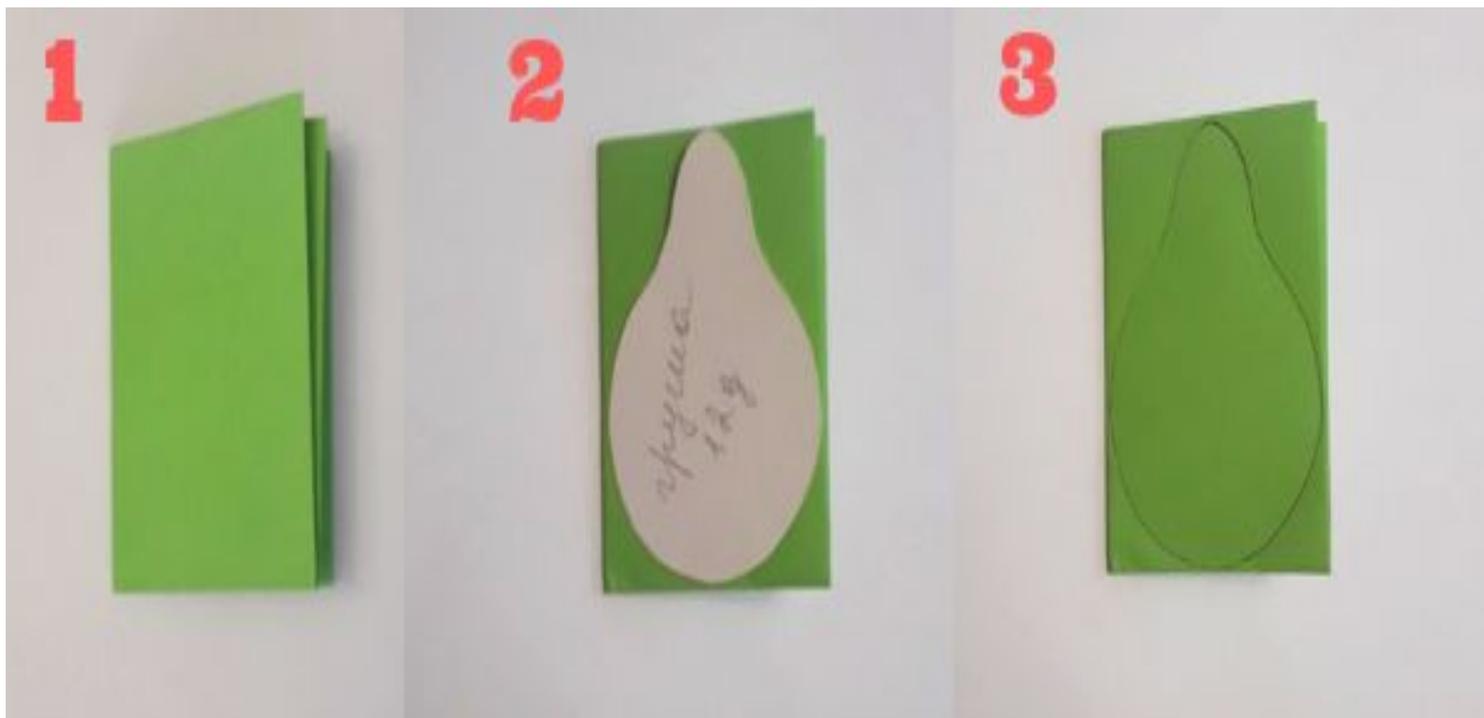


Для начала сделаем грушу, а на её примере вы уже самостоятельно сможете сделать любой фрукт.

Вырезаем из картона трафарет груши.

Берем лист зеленого цвета и складываем его пополам 3 раза.

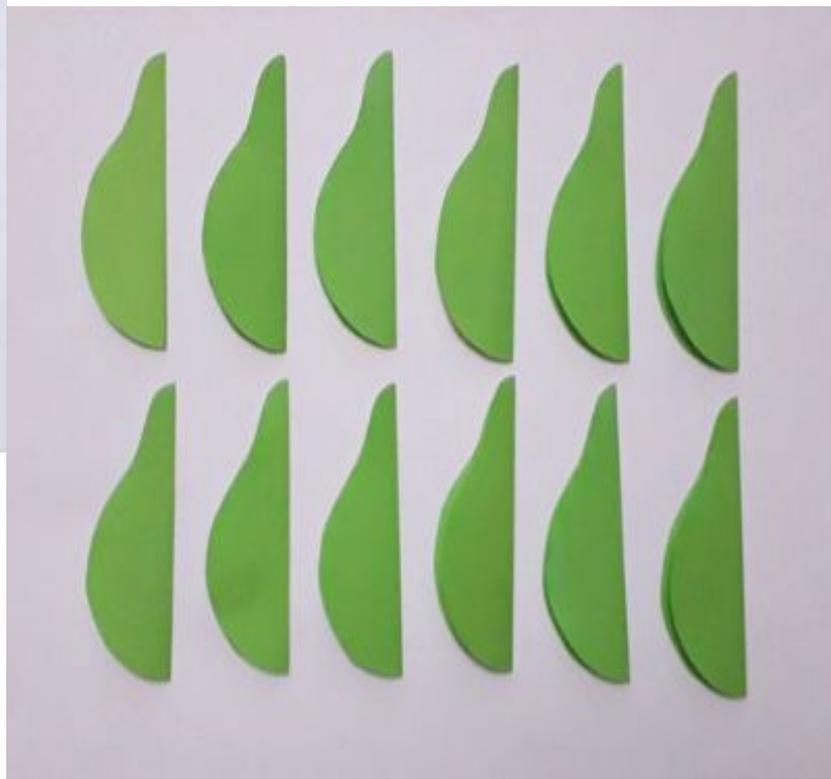
Прикладываем шаблон на заготовку, обводим.



*Вырезаем. Для груши потребуется 12
одинаковых деталей.*



*Складываем
каждую деталь
пополам*

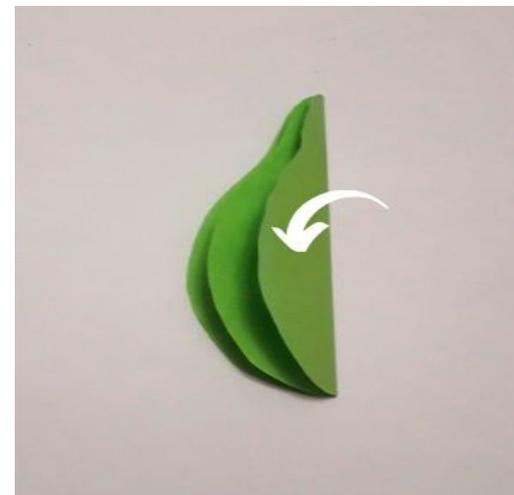


Далее начинаем склеивать детали между собой.
Для этого промазываем клеем половинку детали.
К ней приклеиваем другую деталь.



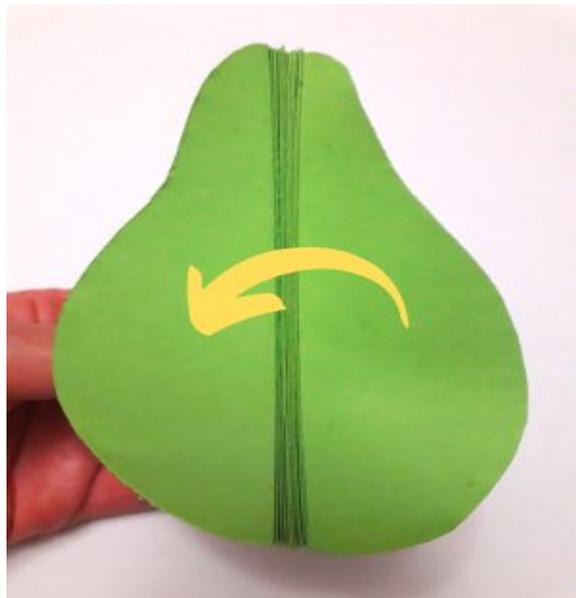
Отгибаем все половинки в одну сторону.

Смазываем клеем верхнюю половинку и приклеиваем к ней следующую деталь.

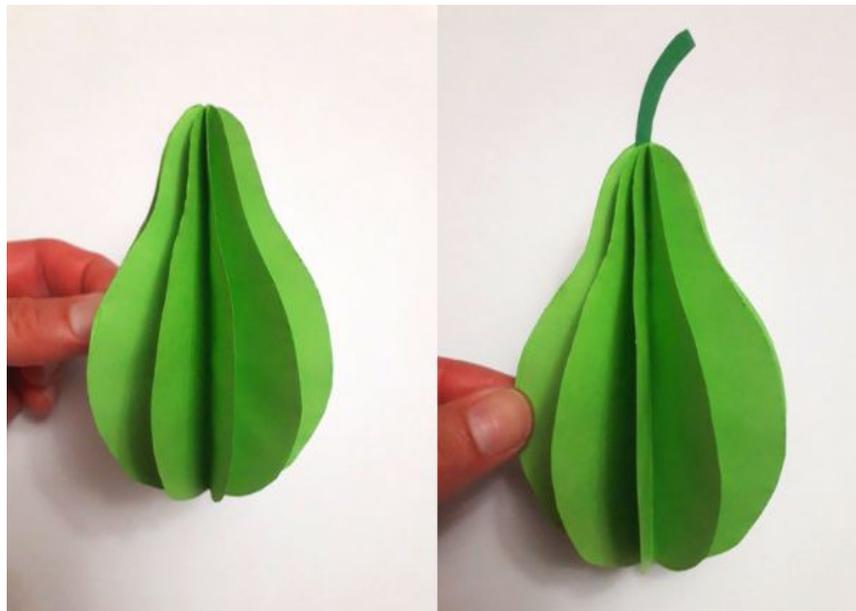


Приклеиваем так все 12 деталей.

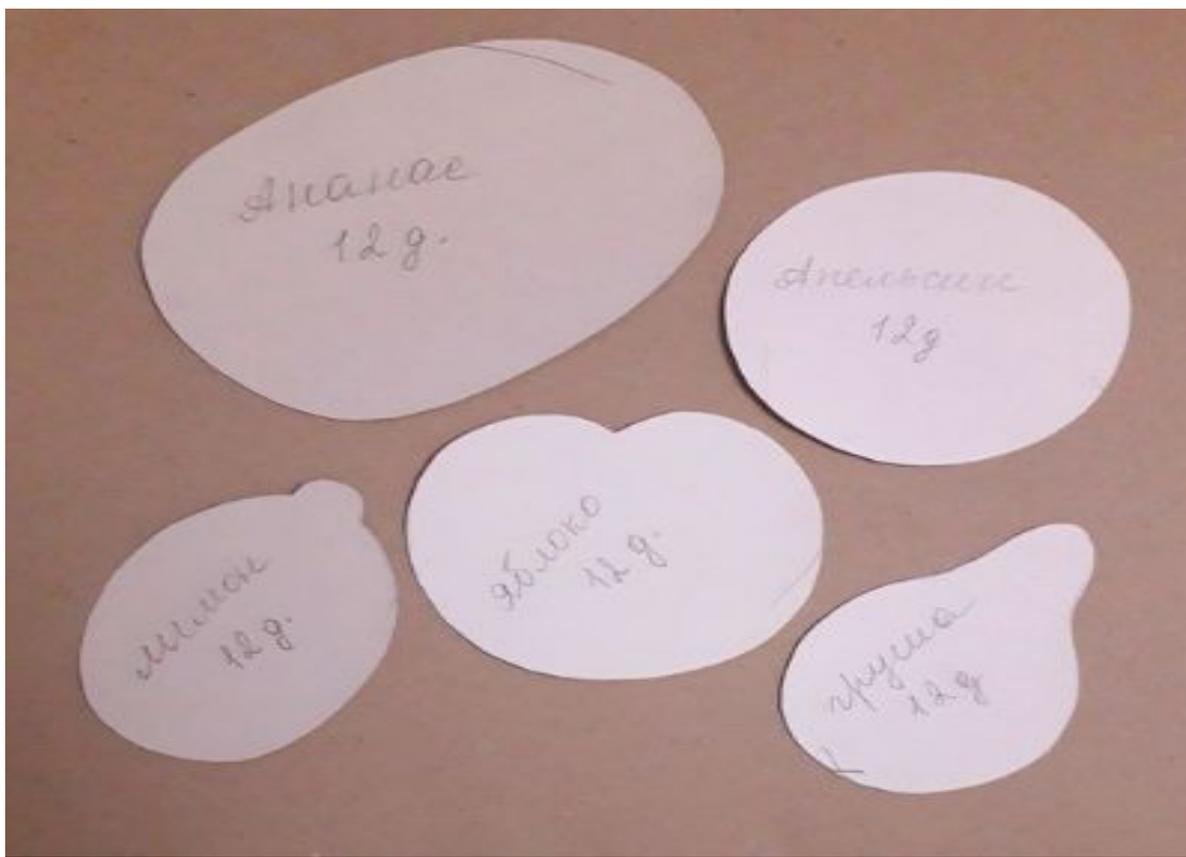
Когда все детали будут приклеены, останется склеить между собой оставшиеся половинки.



Вырезаем из зеленого картона хвостик и приклеиваем его в середину груши. Груша готова!



Используя пошаговое описание по изготовлению груши, можно легко сделать объемное яблоко, лимон, апельсин, ананас.





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!**

**Питайтесь правильно и
будьте здоровы!**