Грейпфрут

Манго

Нектарин

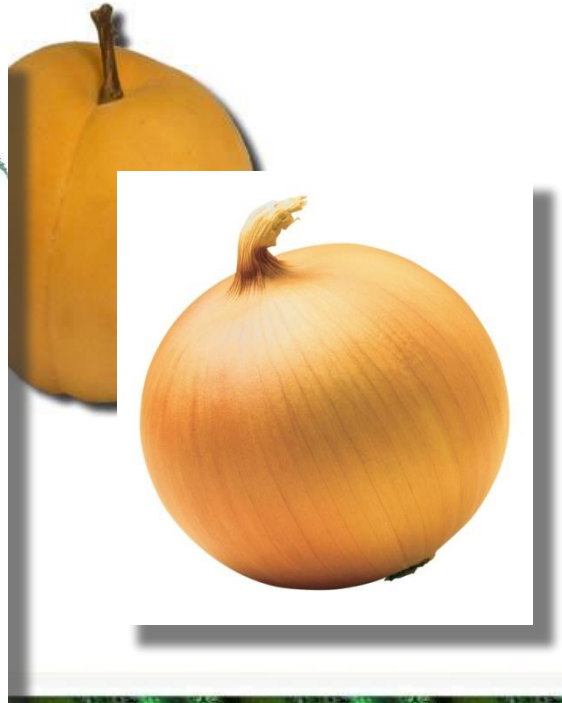
Папайя

Авакадо

Витамины

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

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



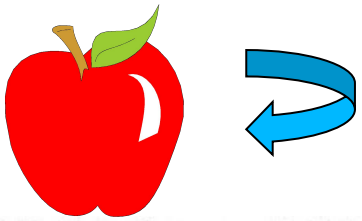
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!

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

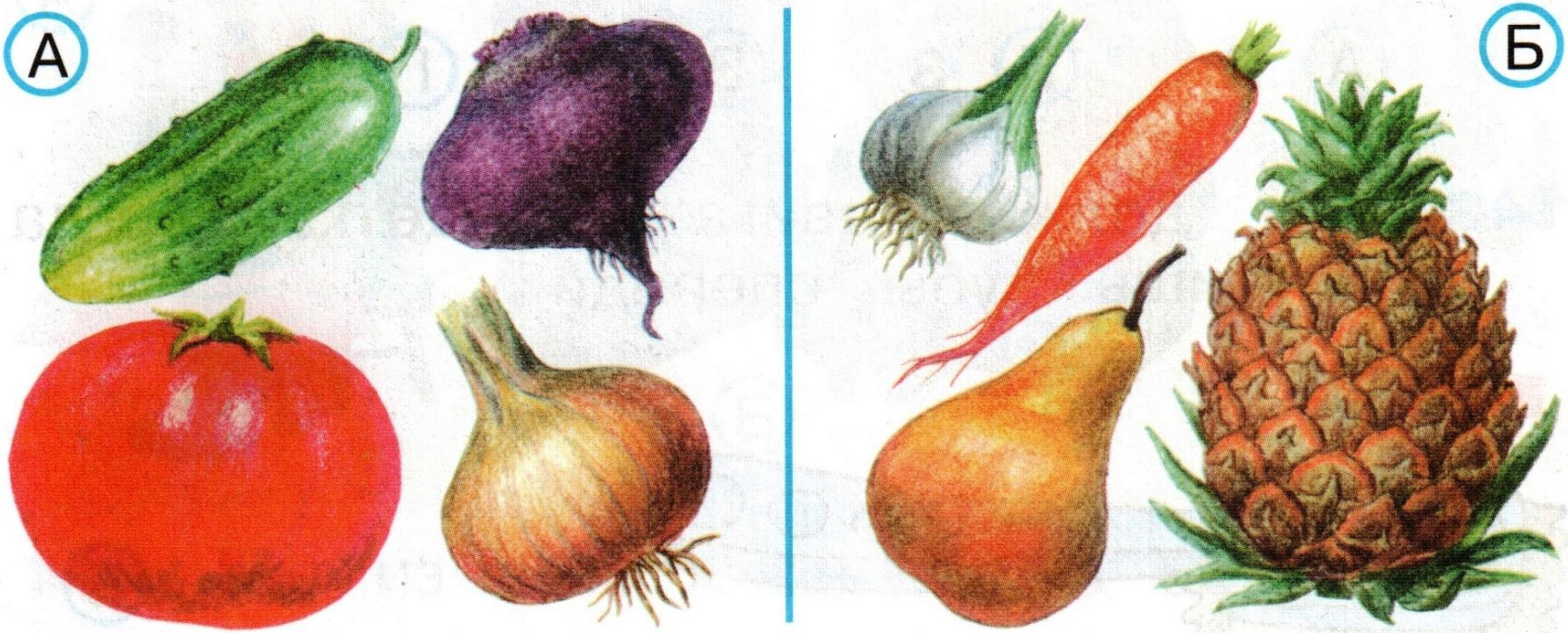
Но тут появилась…

Чему это она так обрадовалась?

Тест



139. На каком рисунке показаны только овощи?



Тест

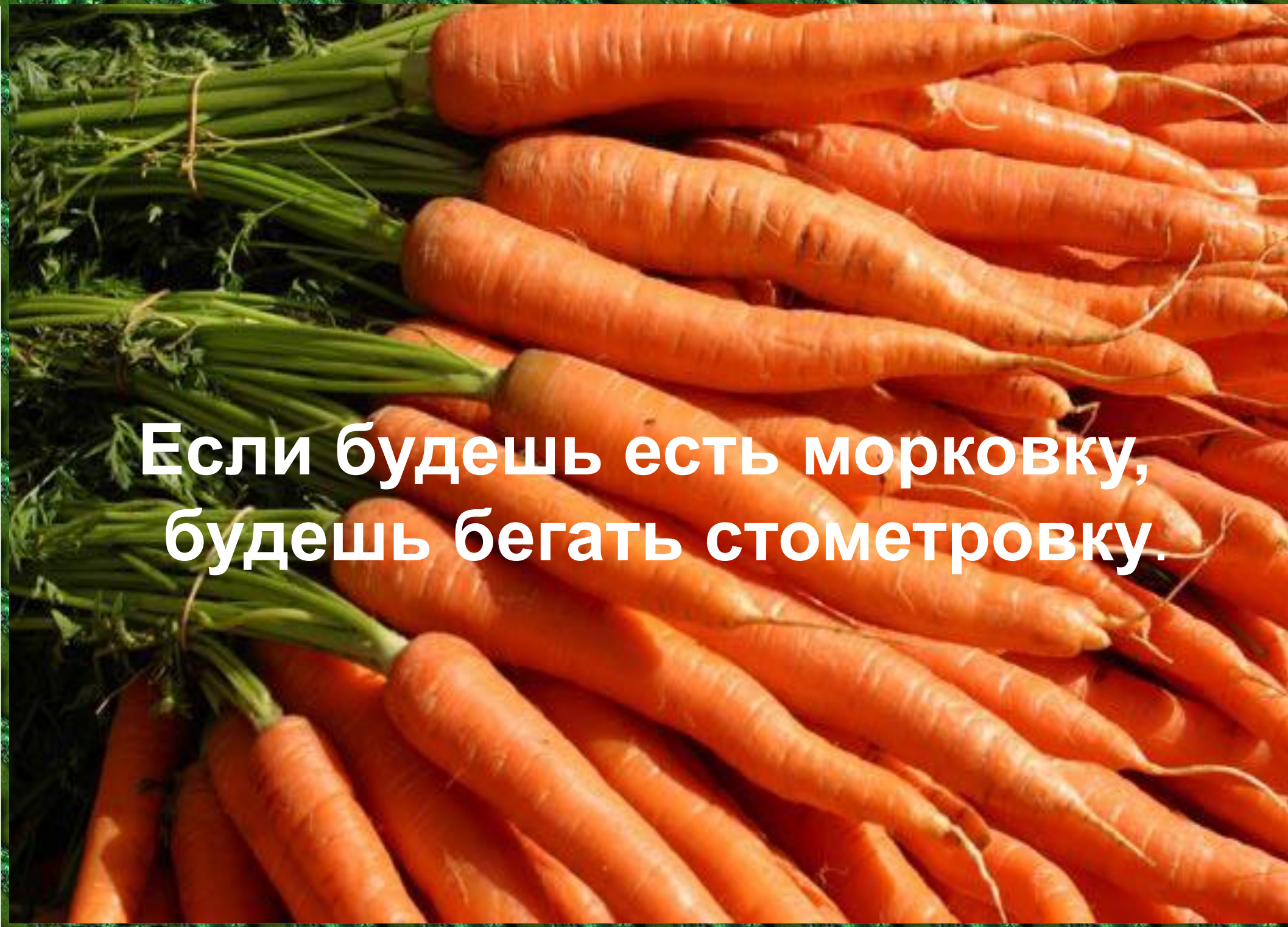
140. На каком рисунке показаны только фрукты?

Тест

141. Какой витамин вам нужен, чтобы реже простужаться и быстрее выздоравливать при болезни?

А) Витамин **А** Б) Витамин **В** В) Витамин **С**

МОЛОДЦЫ!



Если будешь есть морковку,
будешь бегать стометровку.

Если съешь ты огурец,
будешь просто молодец!

Положи лимончик в чай –
выпей витаминный рай!

Овощи и фрукты –
самые витаминные продукты!