

Помните о пользе овощей и фруктов!



АРБУЗ
Укрепляет капилляры в почках, уменьшает отечность, укрепляет сосуды, снижает утомляемость

ДУРНЕЦ
Нормализует обменные процессы, разжижает кровь, укрепляет развитие подтарной и тазобедренной суставов

ПОМИДОР
Средство против ранних морщин, снижает вредное воздействие свободных радикалов*

ПЕРЕЦ СПАДНИИ
Антиоксидант, выводит соли, поэтому является хорошим средством от остеохондроза

СВЕТЛА
Нормализует состав крови, улучшает ее биохимические свойства**

МОРКОВЬ
Улучшает зрение (если принимать 1 ст. л. раст. масла), средство против гельминтов

КАРТОФЕЛЬ
Показан при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

КАПУСТА
Является незаменимым средством, полезным при запорах

ПЕТРУШКА (КОРЕЛЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Нормализует работу надпочечников и щитовидной железы, помогает при лечении болезней почек

СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕЛЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет иммунитет, легкое антибактериальное средство

ТЫНВА
Улучшает перистальтику, нормализует сон, снижает нервозность, благотворно влияет на зрение, защищает от радиации

ЯГОДЫ (МАЛИНА, КЛУБНИКА, СПОРДИНА)
Укрепляют стенки мелких сосудов, негативное влияние радиации, улучшают цвет лица

ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ
Повышают содержание гемоглобина в крови, как следствие – улучшает самочувствие и тонус всех органов

ЯБЛОНО
Нормализует работу печени, улучшает аппетит, оказывает благотворное влияние на работу сердца и сосудов, нормализует обмен веществ

ПЕРСИКИ И АБРИКОС
Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, очищают от токсинов, выводят лишнюю жидкость из организма**

ВИНОГРАД
Нормализует работу печени, улучшает аппетит, оказывает благотворное влияние на работу сердца и сосудов, нормализует обмен веществ

ГРУША
Укрепляет иммунитет, помогает при состояниях хандры, нормализует работу сердечно-сосудистой системы***

СЛИВА
Средство против запоров, оказывает антиоксидантное действие, благотворно влияет на работу сердца и сосудов, нормализует обмен веществ

ЦИТРУСОВЫЕ
Оказывают иммуностимулирующее действие, снимают нервное напряжение, подвигают настроение

НИВИ
Снижает уровень холестерина и повышает липиды, что важно при болезнях суставов

ДЫНЯ
Антидепрессант, укрепляет образование капилляров в почках и мочеточниковых путях, повышает уровень гемоглобина. Не сочетается с другими соками

КАПУСТА
Помогает при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

ПЕТРУШКА (КОРЕЛЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Нормализует работу надпочечников и щитовидной железы, помогает при лечении болезней почек

СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕЛЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет иммунитет, легкое антибактериальное средство

ТЫНВА
Улучшает перистальтику, нормализует сон, снижает нервозность, благотворно влияет на зрение, защищает от радиации

ЯГОДЫ (МАЛИНА, КЛУБНИКА, СПОРДИНА)
Укрепляют стенки мелких сосудов, негативное влияние радиации, улучшают цвет лица

ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ
Повышают содержание гемоглобина в крови, как следствие – улучшает самочувствие и тонус всех органов

КАПУСТА
Показан при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

МОРКОВЬ
Улучшает зрение (если принимать 1 ст. л. раст. масла), средство против гельминтов

СВЕТЛА
Нормализует состав крови, улучшает ее биохимические свойства**

ПЕРЕЦ СПАДНИИ
Антиоксидант, выводит соли, поэтому является хорошим средством от остеохондроза

ПОМИДОР
Средство против ранних морщин, снижает вредное воздействие свободных радикалов*

ДУРНЕЦ
Нормализует обменные процессы, разжижает кровь, укрепляет развитие подтарной и тазобедренной суставов

АРБУЗ
Укрепляет капилляры в почках, уменьшает отечность, укрепляет сосуды, снижает утомляемость

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ:
ЧТО ПОЛЕЧАТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
Помогает при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

МБДОУ №171
Г. Екатеринбург

Воспитатели:

Телефон: 5566482

Польза Фруктов и Овощей

Чем полезны фрукты?



Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также

они хороши для кожи.

Некоторые фрукты

используются при

заболеваниях:

ОРЗ и грипп.

Очень важно

употреблять не

только много фруктов каждый день, но также большое их разнообразие.

Чем полезны овощи?

Многие виды овощей имеют целебные и

диетические свойства: они

предупреждают

тяжелые заболевания,

повышают тонус и работоспособность



человека. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и

оздоровлению организма. Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.



БУДЬ ЗДОРОВ!