**Краевой конкурс образовательной программы "Разговор о правильном питании"**

**Номинация "Щи да каша - и не только... Пословицы и поговорки о питании"**

**На Руси говорили: За ягодами пойдешь — здоровье найдешь.**(русская пословица)

Потому что природа наделила их неоценимой пользой для нашего организма. Все члены моей большой семьи любят клубнику, а особенно младшая сестра, ведь клубника – это лакомство и очень полезное. Я знаю, что наличие природных сахаров делают её отличным природным заменителем сладостей, содержащиеся в ягодах пектины и клетчатка стимулируют пищеварение и естественное очищение организма. Они выводят из клеток шлаки, продукты распада, токсины и даже соли тяжелых металлов. Дубильные вещества снимают различного рода воспаления. Витамин С, входящий в состав клубники, повышает иммунитет, улучшает наше самочувствие. Витамин А и витамины группы В благотворно действуют на сердечно - сосудистую систему, кожные покровы, волосы и ногти. Железо делает клубнику полезной при анемии и малокровии: она улучшает насыщение клеток кислородом и питательными веществами.

Клубника - настоящий гормон счастья. Даже клубничный аромат может прогнать негативные эмоции.

Я, Григоренко Анастасия, ученица 6 класса «Б» МБОУ СОШ №1 ст. Каневской. На фотографии моя сестренка Кира, которая обожает клубнику.

Адрес проживания: станица Каневская, ул. Славянская, 1Б.

тел. 8 918 00 70 003 - Григоренко Геннадий Геннадиевич (отец)

Классный руководитель - Антипова Лариса Владимировна