

Съедобные растения — это те, которые можно употреблять в пищу. Они являются основой нашего рациона и источником необходимых питательных веществ, витаминов, минералов. Такие растения также обладают противовоспалительными свойствами, улучшают самочувствие и работу организма, укрепляют иммунитет.

Примеры:

✿ Фрукты и ягоды (яблоко, груша, земляника, черника) – растут в саду и в лесу.

✿ Овощи (морковь, картофель, капуста) – выращивают на огороде.

✿ Зелень (укроп, петрушка, щавель) – добавляют в суп или салат.

✿ Грибы (белый гриб, подберёзовик) – но их нужно собирать только со взрослыми!

♥ Важно! Даже съедобные растения нужно мыть перед едой.

Несъедобные растения – это те, которые нельзя есть: они могут быть ядовитыми или просто невкусными. Некоторые из них используются в медицине, но в маленьких дозах.

Примеры:

✿ Ядовитые растения (волчье лыко, вороний глаз, белена) – если их съесть, можно сильно отравиться.

✿ Декоративные растения (ландыш, наперстянка) – красивые, но опасные!

✿ Грибы (мухомор, бледная поганка) – яркие, но смертельно ядовитые!

♥ Правило безопасности: Никогда не пробуй незнакомые растения без разрешения взрослых!

*Как отличить съедобное от несъедобного?*

♦ Спрашивай у взрослых – они знают, что безопасно.

♦ Не трогай незнакомые растения – особенно с яркими ягодами или странным запахом.

♦ Запомни опасные растения – их лучше обходить стороной.