

# Рибчо и Топчо в КАНАДА



**АВО PHARMA**  
*Професионална грижа за вашите деца!*

Здравейте малки приятели,

Приключенията на любимите ви герои **Рибчо** и **Топчо** продължават. Сега ще ви разкажем една история, която се случила неотдавна в обширните земи на **Канада**. Това е страна, която се простира от Атлантическия океан на изток, до Тихия на запад и достига до Северния ледовид океан и е втората по големина страна в света, и най-голямата държава в Северна Америка. По тези земи **сьомгата** е добре позната и обичана от жителите ѝ.

Нашият приятел **Рибчо** също е малка рибка съомга, чиито роднини живеят във водите на океаните достигащи до бреговете на Канада. Той никога не бил ходил при тях, тъй като живеели далеч от дома му, но много искал да ги посети. Един ден получил покана да им гостува и така заедно с **Топчо - неразделните приятели** се отправили на път.

По това време на годината по планините имало сняг, а част от реките били замръзнали. **Двамата приятели** пътували дълго и се оказало, че не са добре подготвени за студеното време и тежкия път.

Решили да спрат да си починат и да си запалят огън, за да се стоплят, преди да продължат пътя си към дома на **лелята на Рибчо - Червената съомга**. Не след дълго обаче, огънят угаснал, стъмнило се и те останали сами, в студа. Не знаели как да продължат и къде да се подслонят за през нощта.

Тръгнали да търсят път или подслон, но изведнъж **Рибчо** се спънал и паднал в една дълбока яма. Уплашен и разтревожен за приятеля си, **Топчо** търсел начини да го избави от бедата. Дупката била прекалено дълбока и хлъзгава, за да му подаде ръка и да го измъкне.

Викали за помощ, но никой не се отзовавал. Тогава **Топчо** отишъл до едно дърво и откъснал един голям клон от него. Подал го на **Рибчо**, той се хванал за него и така се измъкнал от ямата. После двамата намерили една пещера, в която се скрили и пренощували там.

На сутринта продължили пътя си и скоро стигнали до дома на Червената съомга. **Лелята на Рибчо** ги посрещната с радост и ги нагостила с вкусни гостби.

**Двамата приятели** и разказали какво е станало и как са се измъкнали от ямата. **Рибчо** казал на леля си, колко е щастлив, че има такъв верен приятел, който е готов винаги да се притече на помощ в беда и споделя с него и трудните и щастливите моменти.

**Двамата** прекарали една чудесна ваканция в **Канада** с много игри и пътешествия.



## Зеленчук и плод хапни, но първо отгатни ги ти!

Топчица съм с цвят червен  
и с вкус приятно кисел.  
За игри не съм родена -  
да ме риташ няма смисъл.

Що е то?



Характерът ми лют,  
всеки ще узнае,  
ако си направи труд  
мозта глава да реже.

Що е то?



Мен обича ме и Зайко - всеки знай.  
Че полезен аз съм безспорно  
и оранжев съм на цвят.

Що е то?

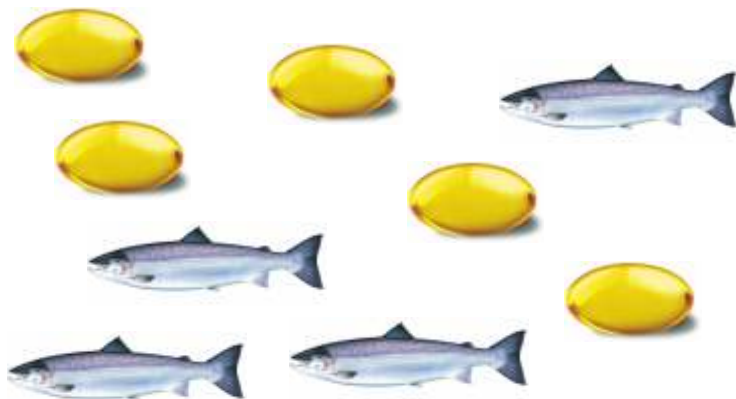


Що е то?



И червена, и зелена -  
да ме хрупаш сладко съм родена.  
Здрав е, който хрупа мен, всеки ден!

Помогни на Топчо да преброи перлите и рибките и  
запиши броят им в квадратчетата!



перли



рибки



**Научете кой плод, какви витамини съдържа!**

**Грозде** - Витамините **B1, B6** и **C**



**Лимон** - Витамин **C**



**Диня** - Богата е на витамин **C, A, B1, B2**



**Тиква** - Съдържа Витамините **K, C, B1, B2** и **A**



**Череша** - Витамин **C**



**Ананас** - Витамин **C, A, E**



**Пъпеш** - Витамините **C, B1, B2**



**Ябълки** - Витамин **E**



**Круша** - Богата е на Витамините **C, E, B2**



**Банан** - Витамин **E**



**Портокали** - Витамин **C**



**Праскови** - Съдържат Витамините **C** и **A**



**Малини и къпини** - Витамин **C**



**Ягоди** - Съдържат Витамините **C** и **K**



**Напишете имената на показаните плодове  
в правилните редички и ще получите названието**




## **Вкусната Салата**

**Обичате ли салати?  
от чушки, моркови, домати  
.... от зеле, краставици, лук,  
от всеки пресен зеленчук?**

**Когато вкусните салати  
ядете всеки ден,  
ще бъдете весели и здрави,  
силни и здасмени.**

**Зеленчуците ще ви дарят  
с поглед ясен, а видът ви  
ще е тъй прекрасен!**



**Ум не ще ви липсва ник  
и уроците си с лекота ще запомните завчас!**

Знаете ли, че съомгата е полезна за:

### **Здрав сън**

Ако имаш проблеми със съня, будиш се често нощем или правиш чести нощни разходки до хладилника, редовната консумация на съомга ще ти помогне да заспиш с лекота.

### **Здраво сърце и силни мускули**

Тя заздравява мускулите и помага на сърцето да остане здраво.



### **Да помним рожденни дни и други важни събития**

**Омега-3** мастните киселини в съомгата **подобряват паметта**. Ако консумираш редовно повече, няма да забравяш рождения ден на твой близък. В комбинация с витамините А и D и селений, тези полезни вещества успокояват нервната система и работят като истински анти-депресант.



### **Да виждаме по-добре**

Съомгата, както и рибеното масло ти помагат да виждаш добре и предпазват от болести свързани с очите. Ако увеличиш консумацията на съомга до скромните **два пъти седмично** ще ги заздравяш. **Омегата помага на зрението ти.**



### **Да се усмихваме по-често**

Омега-3 мастните киселини намалят риска от депресия и, можем да кажем **сбогом на лошите мисли**. Ние смятаме, че няма как да не се усмихва човек докато яде съомга, особено добре приготвената такава!



### **Кожата**

Съомгата **намаля стареенето и оставя кожата ни сияеща**. Съдържащите се в нея Омега-3 мастни киселини и протеините помагат за здравословния растеж на косата ни.



За да имаме сили през целия ден,

**ВАЖНО** е какво ядем.

Всички **ВИТАМИНИ** са добри,  
затова от тях **БОЛЕСТТА** страни.

А, Бе, Це, Де или пък Е, с тях ни е много добре!

Витамините са ни необходими,  
за да бъдем здрави, умни и щастливи!



В редичка подредени, с **ЕНЕРГИЯ** и сила заредени,  
**ВИТАМИНИТЕ** полезни са за вас деца. всеки ден даряват ви със сила за игри и песни-те наистина са тъй чудесни!



*Оцвети картинката с любимите си герои - Рибчо и Топчо!*

