

# Овощи и фрукты на нашем столе



Составила Кузина Ирина  
Евгеньевна



# Овощи и фрукты на нашем столе



# Зачем нам нужны фрукты и ОВОЩИ?

В яблоках, грушах и в горстке малины-  
Повсюду чудесные есть витамины.

Они берегут нас от всяких болезней!

Чем больше их в пище,  
Тем пища полезней.



# **«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»**

**Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.**

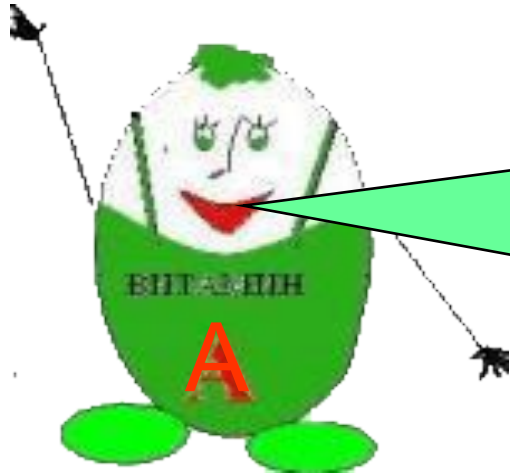
Больше всего витаминов  
содержат

ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ



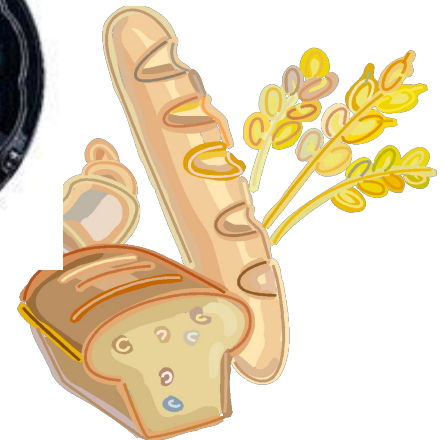
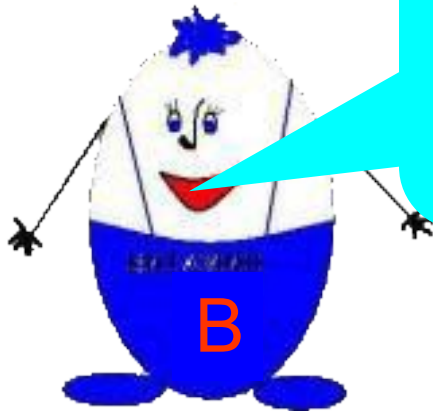
# Витамин А

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



# Витамин В

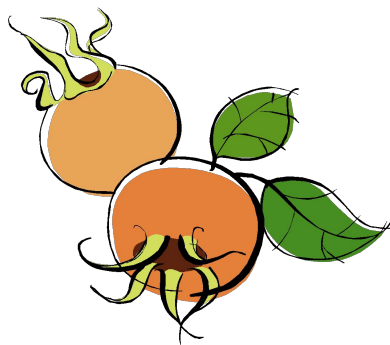
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!





# Витамин С

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

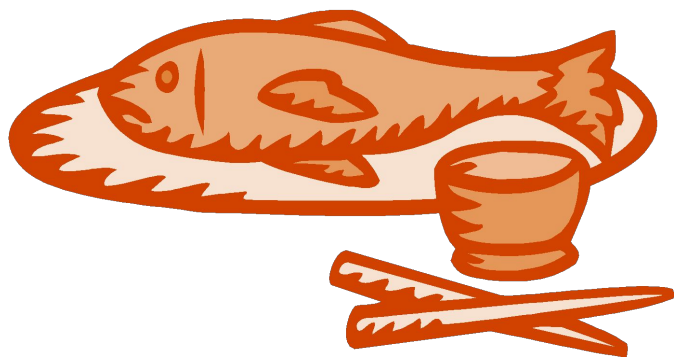


# Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в  
коже под воздействием  
солнечных лучей



# Как человек употребляет фрукты и овощи?

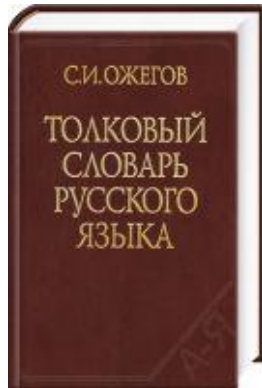






# ***А какие фрукты называются экзотическими?***

Давайте обратимся к словарю С.И.Ожегова:



- 1. Экзотический- необычный** для данной местности...
- 2. Причудливый, диковинный,** поражающий своей странностью...

***Какие экзотические фрукты вы знаете?***



# Вы не задумывались, как растёт банан?

- *Так банан цветёт*





# ***Бананы ещё зелёные***



# ***Созревают постепенно***





**В Таиланде больше 20  
видов бананов. Есть и  
такие**

Ещё зелёный

# А вот так растёт ананас

уже спелый

© www.marple-leaf.ru  
Author: Татьяна



# Ананасы выращивают на плантациях





# А потом продают на рынке



А вы знаете, что это за фрукт?





# Кокосы растут на кокосовых пальмах



# Нелёгкое это дело –нести КОКОСЫ



Кокосы легко собирать и есть,  
только трудно чистить



# А это финики на финиковой пальме



***В мире много экзотических фруктов , про которые мы очень мало знаем***

- карамболь



маракуя



папая



манго



# БУДУЩЕ ЗАПОМНИ

