

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.

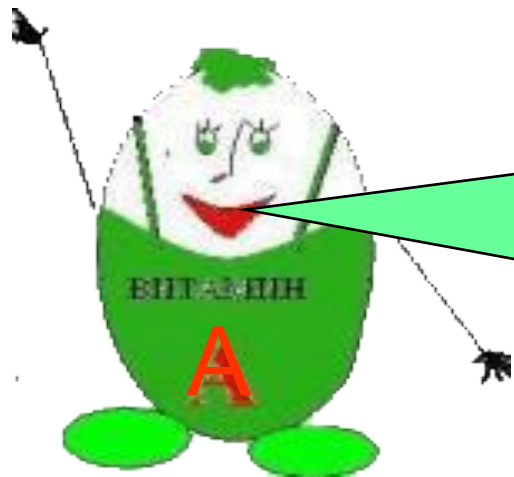
Больше всего витаминов
содержат

ОВОЩИ И
ФРУКТЫ



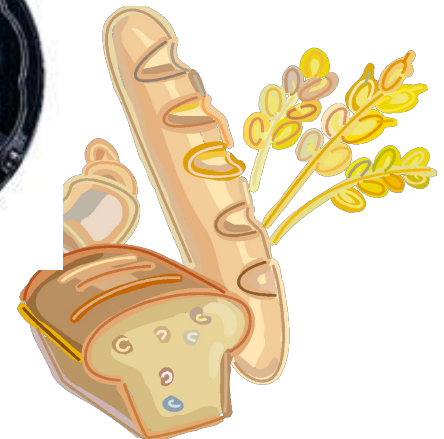
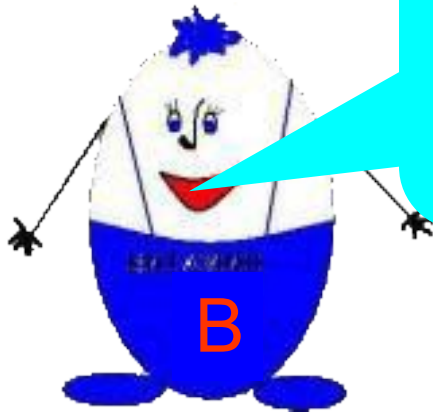
Витамин А

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



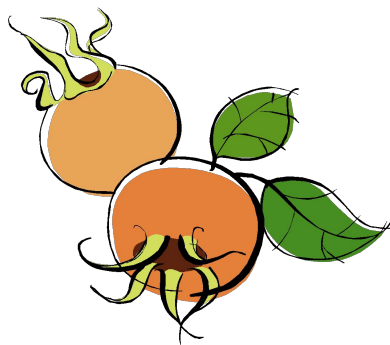
Витамин В

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

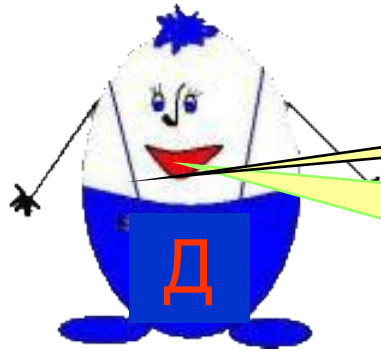


Витамин С

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

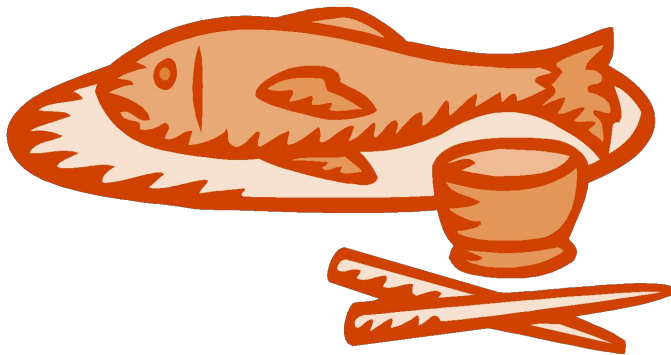


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



Как человек употребляет фрукты и овощи?

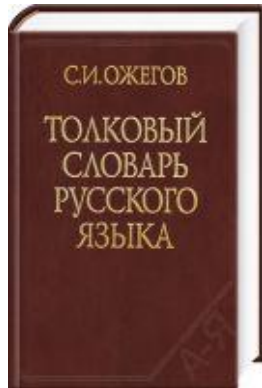






А какие фрукты называются экзотическими?

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 ЗАПОЛНИ

