









**«Я ЗДОРОВЬЕ
БЕРЕГУ, САМ
СЕБЕ Я ПОМОГУ»**







**Почему
нужно есть много
овощей и фруктов?**





Станция «Овощная»





ОВОЩИ



Овощи

Несладкие



Овощи

Несладкие

**Растут в огороде,
на грядках, в поле**





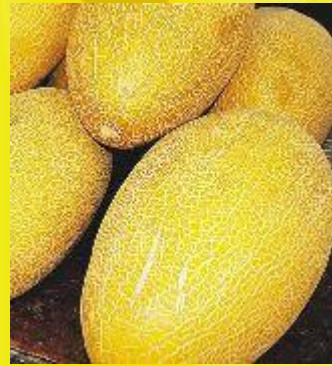




Станция «Фруктово-ягодная»



Станция «Фруктово-ягодная»



Фрукты



Фрукты

Сладкие, кисло – сладкие



Фрукты

Сладкие, кисло – сладкие
Растут в саду





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ



Обычно
несладкие



В огороде

Фрукты



Обычно
сладкие



В саду



Страна Фруктов

1

В

И

Н

О

Г

р

а

Д

2

М

а

Н

Д

а

р

И

Н

3

Г

р

а

Н

а

Т

4

Г

р

у

ш

а

5

Л

И

М

О

Н

6

а

п

е

л

ь

с

И

Н

7

а

Н

а

Н

а

с

8

ф

р

у

к

т

ы

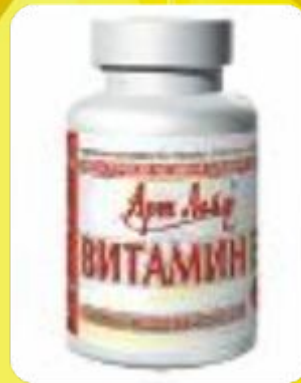




Страна

Витаминов

Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много **ВИТАМИНОВ** и других полезных веществ.
Без витаминов человек болеет!
Давайте познакомимся с **братьями-витаминами**.



Витамин
А

Витамин
В

Витамин
С



Вот как их зовут.





Я

ВИТАМИН А.

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





Я

ВИТАМИН В.

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





я ВИТАМИН С.

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





**Овощей и фруктов
нужно есть как
можно
больше, потому что
в них много
витаминов
и других полезных
веществ. Без
витаминов человек
болеет!**

Ребята!

**Не забывайте перед едой мыть
овощи и фрукты!**



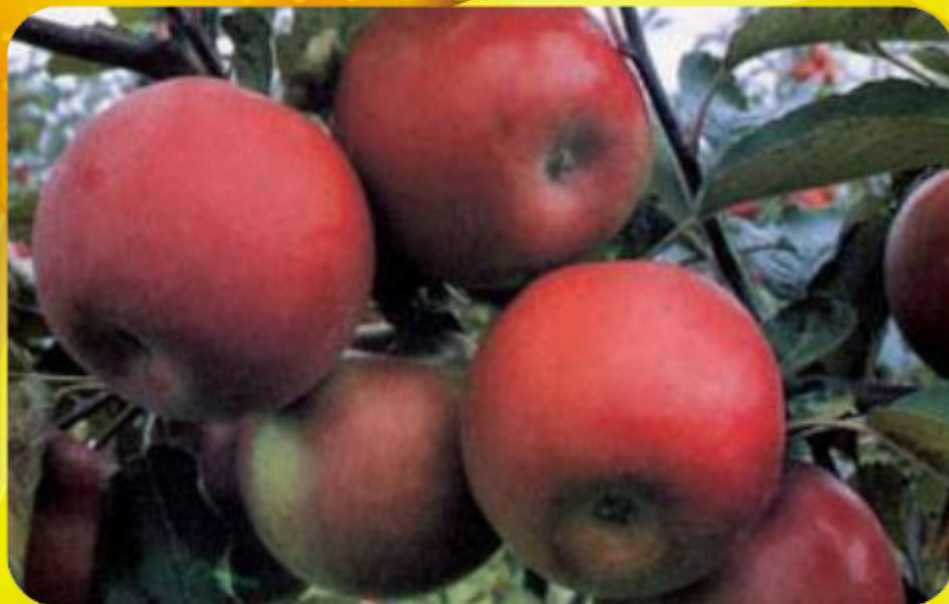
Борщ



Компот



**Кушайте, ребята
огурцы и дыни -
В овощах и
фруктах много
ВИТАМИНОВ.**



**И растите сильными,
Умными, весёлыми.
Ешьте витамины -
Будете здоровыми!**