

почему нужно есть много овощей и фруктов?



Разработала презентацию к уроку окружающего мира
Емельянова Евгения Яковлевна
учитель начальных классов
МАОУ СОШ № 2
г. Курганинска
Краснодарского края

Цели

- **Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;**
- **Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;**
- **Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека**

здоровье

физические упражнения,

спорт



свежий воздух



питание



гигиена



режим дня

труд и отдых



Какие слова спрятались?

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

«Вита» в переводе

с латинского языка «ЖИЗНЬ»

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

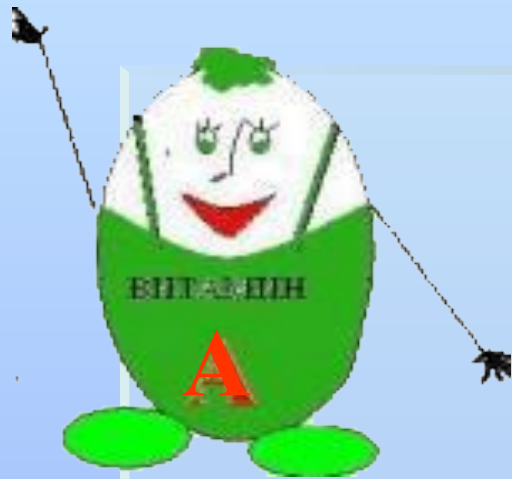
**Больше всего витаминов
содержат**

ОВОЩИ И ФРУКТЫ



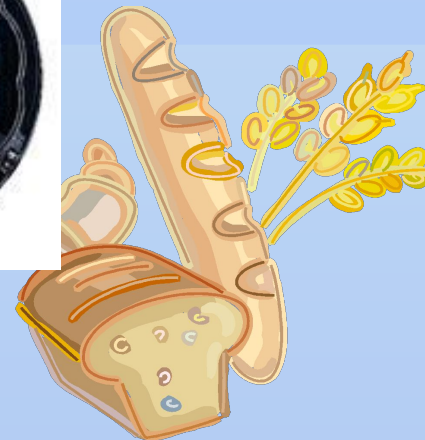
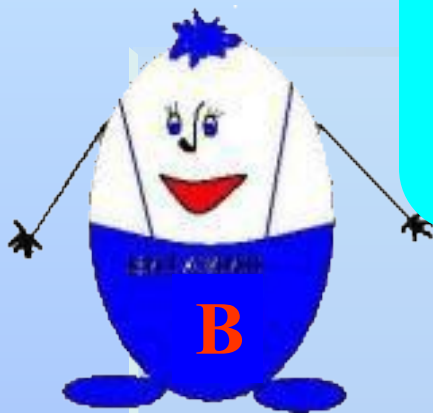
Витамин А

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



Витамин В

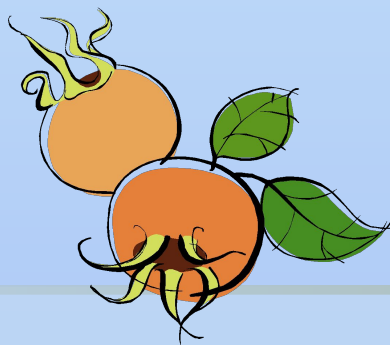
Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!



Витамин С

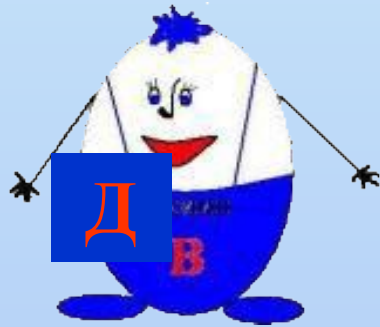


**Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!**

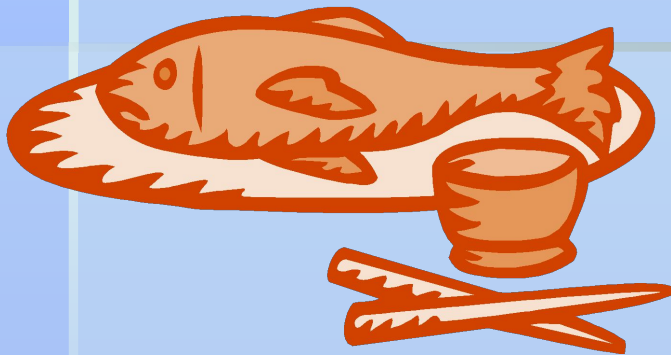


Витамин **D** обеспечивает нормальный рост и развитие костей

Рыбий жир, печень трески



Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



физминутка

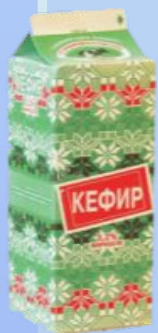
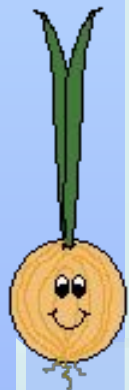
- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.



**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».**



Какие продукты полезно есть?



здоровье



Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.

СВАРИМ БОРЩ



Ты кругла, вкусна, красива!

Ты сочна, ну просто диво!

**Борщ, свекольник,
винегрет...**

Без тебя уж не обед!

Ты во всем нам помогла,

А зовут тебя...

СВЁКЛА



Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.

КАПУСТА



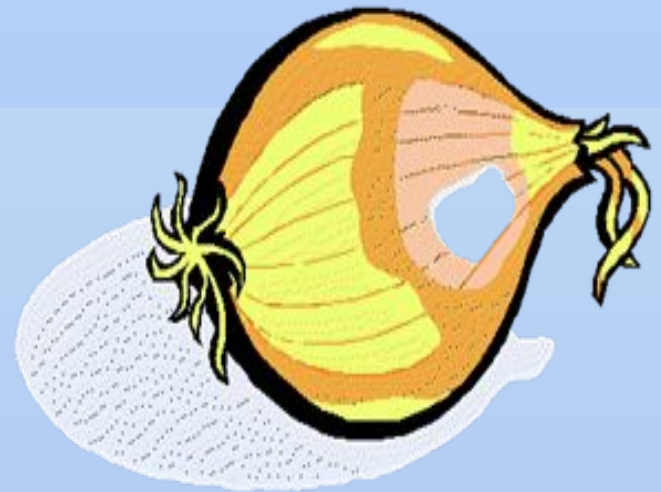
Сарафан на сарафане,

Платице на платице.

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься.

ЛУК



Я красивый, я опрятный,

Любят все мой сок томатный.

Я друзья, бываю разный –

Жёлтый, розовый и красный.

ПОМИДОР



Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос...

МОРКОВЬ



Кругла, рассыпчата, бела.

На стол она с полей пришла,

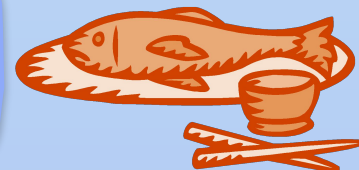
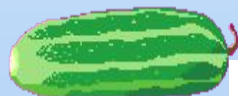
Ты посоли её немножко,

Ведь правда, вкусная



КАРТОШКА

ВЫБЕРИ ПРОДУКТЫ ДЛЯ БОРЩА



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



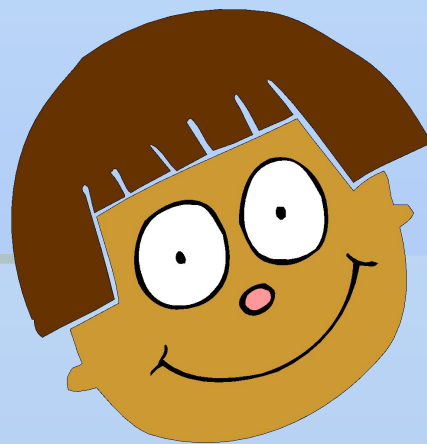
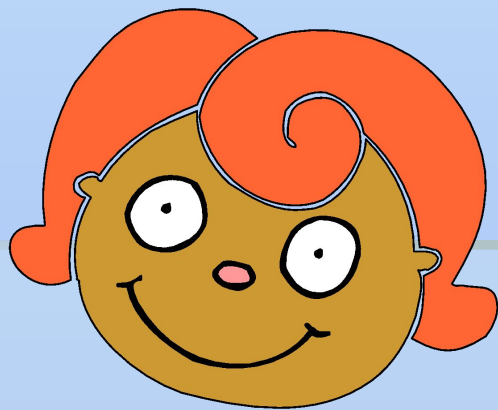
Человек чувствует себя по-настоящему счастливо, только когда он здоров.



Строим свое здоровье

Физическая
активность

Правильное
питание



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

