



**«ОЕ** **ИКТЫ**

**+ ягоды =  
здоровье»**

**Автор: учитель  
начальных  
классов  
Великанова Ю.А.**

# Что должны выяснить?

- Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?
- Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?
- Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?



# ОВОЩ И



# Горох - семена



На жарком  
солнышке подсох  
И рвётся из  
стручков...

# Свекла - корень



Хоть я и сахарной зовусь,  
Но от дождей я не размокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус.  
Узнали вы? Я...

# Капуста - лист



Лоскуток на лоскутке —  
Зелёные заплатки...

# Морковь - корень



Красна девица  
сидит в темнице,  
А коса на улице...

# Томат - плоды

Росли на грядке  
зелёные ветки,  
А на них красные  
детки





# Лук - лист



Прежде, чем его  
съели,  
Все наплакаться  
успели...

# Картофель - клубни

Неказиста,  
мешковата,  
А придёт на стол  
она,  
Скажут весело  
ребята:  
«Ну рассыпчата,  
вкусна!»



# ВЫВОД ПЕРВЫИ

Как влияет употребление овощей на наш организм?

Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно? Почему так считаете?



- Овощи обеспечивают витаминами организм, человек становится сильным, меньше болеет.
- Человек становится здоровым, меньше устаёт.

# ФРУКТЫ



# Лимон

- Кислый на вкус. Богат витамином С, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.



# Персик



- Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, витамин Е, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

# Яблоко



- Богаты плоды витаминами С и Р. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

# ВЫВОД ВТОРОЙ

Почему важно ежедневно  
употреблять в пищу фрукты?



- В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ.



# Физкультминутка



# ЯГОДЫ





**Земляника**

**На припёке у  
пеньков много  
тонких стебельков.  
Каждый тонкий  
стебелёк держит  
алый огонёк.  
Разгибаем  
стебельки –  
собираем огоньки**



Черника

**Чёрненька,  
маленька,  
сладенька  
Ребятам миленька**



**Клюква**

**Я красна, я кисла,  
на болоте я росла.  
Созревала под  
снежком, ну-ка, кто  
со мной знаком?**



**Малина**

**Сладкая, душистая,  
выросла в лесу  
тенистом.**

**Я могу расти в  
саду, летом в гости  
к вам приду.**

**Состою из долек  
малых, очень  
сочных, вкусных,  
алых**



Вишня

**Долгоножка  
хвалится:  
– Я ли не  
красавица?  
А всего-то  
косточка  
Да красненькая  
кофточка!**

# Задание

- Как сохранить ягоды, собранные летом до весны?





# Сушить



# Замораживать



# Варить с сахаром (варенье)



**Варить  
КОМПОТ,  
СОК**



# Вымачивать



# ВЫВОД ТРЕТИЙ

Как влияет ежедневное употребление ягод на наше здоровье?



- Человек получает много витаминов, меньше болеет, меньше устаёт, хорошо выглядит.

A photograph showing three fruits—a red apple, a green apple, and a yellow lemon—falling into clear water. The fruits are surrounded by a large splash of water, with droplets and bubbles visible. The background is a light blue gradient.

**О**вощи, фрукты и ягоды необходимо  
тщательно мыть, чтобы смыть грязь,  
микробы, иначе они принесут не  
пользу, а вред!

# ВЫВОДЫ

1. Овощи, фрукты, ягоды не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.
2. Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает без осложнений.
3. Овощи, фрукты и ягоды необходимо употреблять в пищу ежедневно.
4. Знания, полученные на сегодняшнем занятии, могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.



# Домашнее задание

- Найдите в дополнительной литературе сведения об овощах, фруктах и ягодах, о которых мы на занятии не говорили.
- Поделитесь новой информацией друг с другом, с родителями, бабушкой и дедушкой.

