

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Роженцовская средняя общеобразовательная школа  
Шарангского района Нижегородской области

# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Автор работы:  
Волкова Анастасия  
Руководитель:  
учитель начальных классов  
Е. А. Коробейникова

с. Роженцово, 2014 г.

**Хозяйка однажды с  
базара пришла, хозяйка  
с базара домой  
принесла вот такие  
овощи и фрукты –  
вкусные полезные  
продукты!!!**



# Витамин А

Улучшает зрение



# Витамин В



Заботится  
о  
пищеваре  
нии



# Витамин С



Повышает  
сопротивляемость  
организма к  
болезням

# Витамин Д



# Советы доктора

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить

Все без исключения,

в этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.



# «Человек есть то, что он ест»



**Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.**

**Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.**



**Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.**





СОБЛЮДАТЬ  
РЕЖИМ ДНЯ

ЕСТЬ  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЧИСТОТОЙ  
ТЕЛА

Чтобы быть  
здоровым,  
красивым  
и сильным  
нужно:

ЗАНИМАТЬСЯ  
ГИМНАСТИКОЙ



**Овощи, ягоды и фрукты –  
витаминовые продукты**

**Здоровье стужишь – новое не купишь**

**Кто не умерен в еде, тот враг себе**

**Здоров будешь – всё добудешь**

**Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за  
что дорого платим**

РИСОВАНИЕ



**«Одно только  
поколение правильно  
питающихся людей  
возродит  
человечество и  
сделает болезни столь  
редким явлением, что  
на них будут смотреть**