

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.**





An infographic centered around a circular arrangement of various food items and vitamins. The central text reads 'Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:'. Surrounding this are four main recommendations in colored boxes: 'Соблюдать режим дня' (top), 'Есть полезные продукты' (left), 'Следить за чистотой тела' (right), and 'Заниматься гимнастикой' (bottom). The background features a ring of colorful circles containing the letters 'К', 'Р', 'А', 'В', 'С', 'Е', 'Р', 'В', '6', '9', 'Д', 'С', 'Р', 'В', '9', 'В', '6', '9', 'Д', 'С', 'Р', 'В', '9', 'В', '6', '9'. The food items include mushrooms, pumpkins, mushrooms, a cup of tea, broccoli, eggs, fish, cheese, a pear, grapes, a banana, an onion, a strawberry, and a fried egg.

СОБЛЮДАТЬ  
РЕЖИМ ДНЯ

ЕСТЬ  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

Чтобы быть  
здоровым,  
красивым  
и сильным  
нужно:

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЧИСТОТОЙ  
ТЕЛА

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**