

Окружающий мир

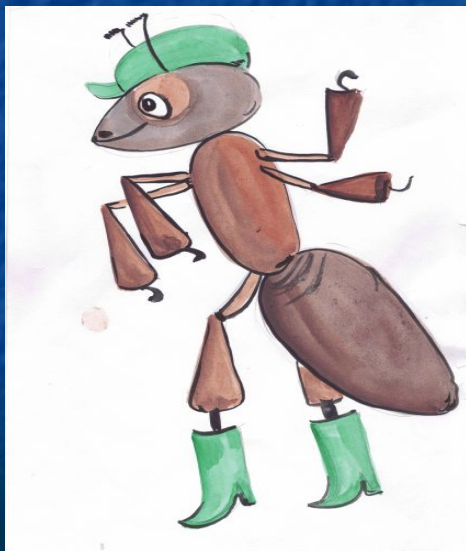
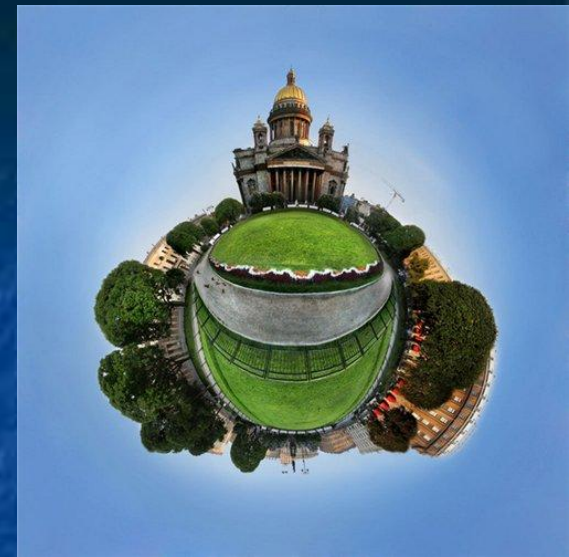
«Почему нужно есть много овощей и фруктов»

*Работу выполнила
учитель начальных классов
Сомова Р.В.*

ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

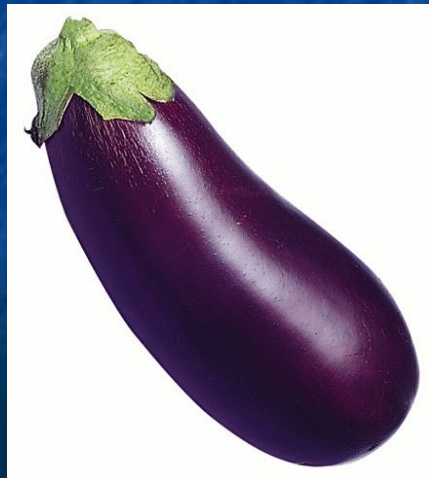


Планета Правильного Питания



Страна Овощей



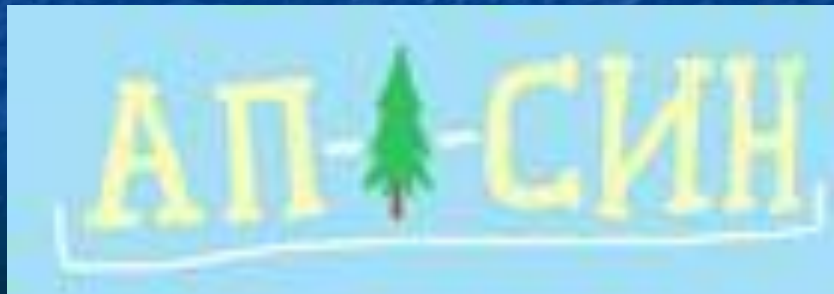


СТРАНА ФРУКТОВ



ОТГАДАЙ РЕБУС.

○ ана
—
○ с







ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ

Фрукты



**Обычно
несладкие**

**Обычно
сладкие**



В огороде



В саду



Среди фруктов и овощей есть исключения.

Сладкие
ОВОЩИ



Несладкие
фрукты



СТРАНА ВИТАМИНОВ





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

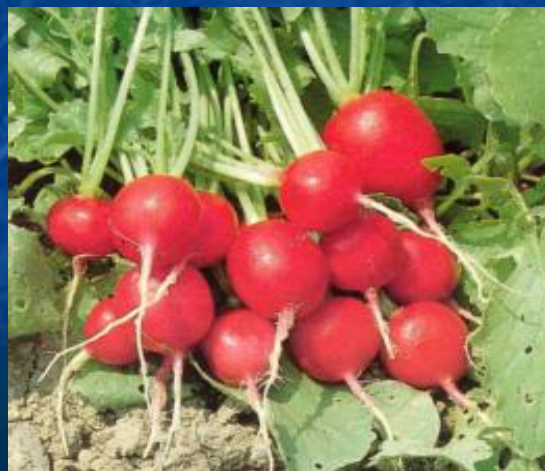
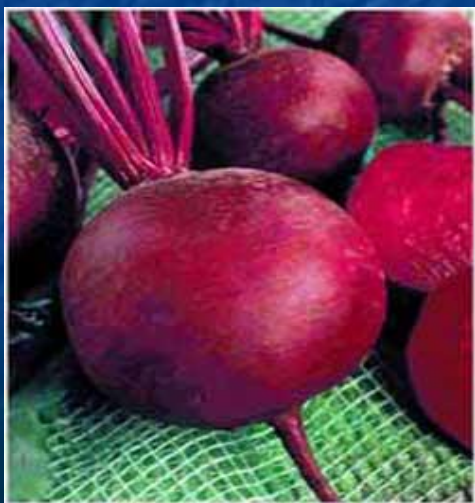
ВИТАМИН А



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



ВИТАМИН В



ВИТАМИН С



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





Овощей и фруктов нужно есть много, потому что в них содержатся витамины. Витамины — это вещества, необходимые для здоровья.



Почему нужно есть много овощей и фруктов?



Да. Потому что в них...

разные витамины, а без них

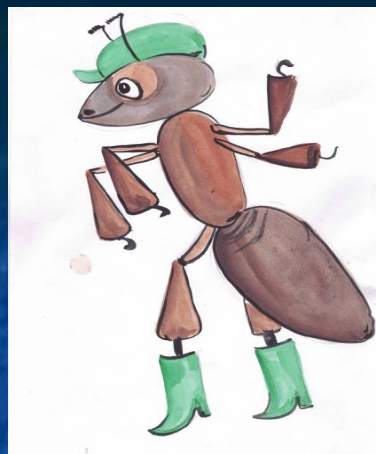
мы можем заболеть.



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



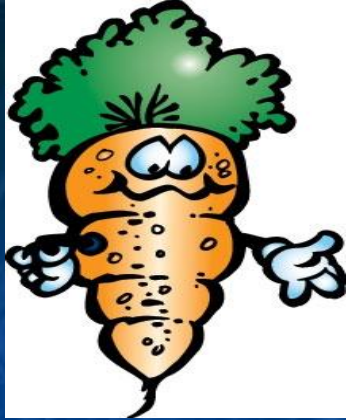
Борщ



Компот







Запомни:



- Овощи и фрукты очень полезны для организма человека, в них много витаминов;
- Ешьте много овощей и фруктов;
- Мойте руки перед едой;
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед едой.



Источники материалов:

http://www.reitingi.lv/thumbnail.php?file=Veseligapartika.jpg&size=article_medium

<http://i056.radikal.ru/0806/d7/1709d762143e.jpg>

http://www.bearcub.ru/images/img_g/xoz.gif

http://papa-vlad.narod.ru/Detskie_prezentatsii/Biologija.Eda/Ovoschi_1.files/slide0019_image040.png

http://probio.io/ru/reference/Herbs_a/media/pictures/reference/1765.gif

<http://las.pp.net.ua/fr/0/19626487.jpg>

<http://murasheva-katja.narod.ru/pic/mos10.JPG>

<http://www.nadietah.ru/files/u8962/svekla1.jpg>

<http://honeygarden.ru/vegetables/radish/radish.jpg>

<http://mykostroma.ru/modules/myalbum/photos/397.jpg>

http://www.uainfo.com/photos/big/119077_1.jpg