

# *Окружающий мир*

*«Почему нужно есть много овощей и фруктов»*

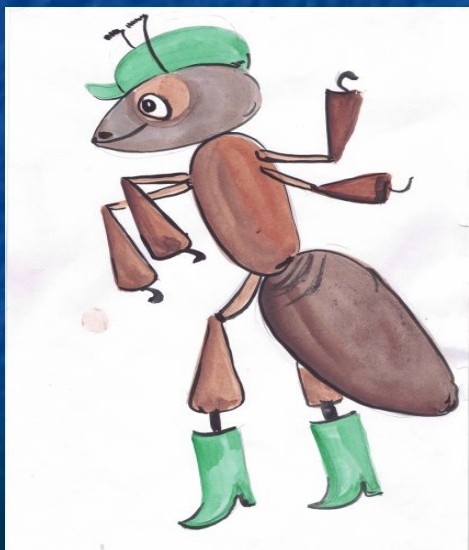
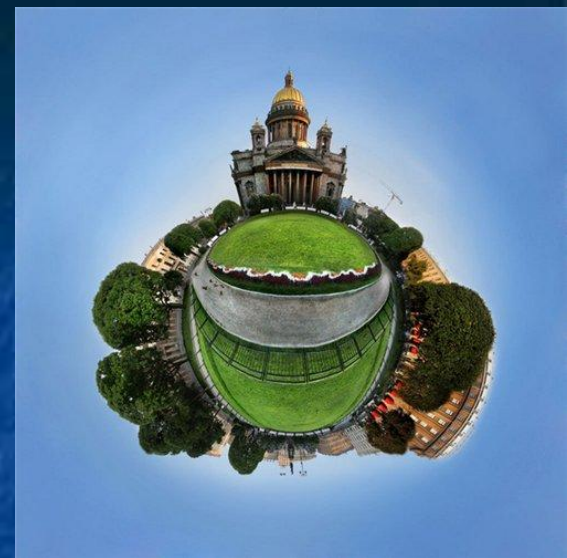
*Работу выполнила  
учитель начальных классов  
Сомова Р.В.*

# ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?





# Планета Правильного Питания



# Страна Овощей





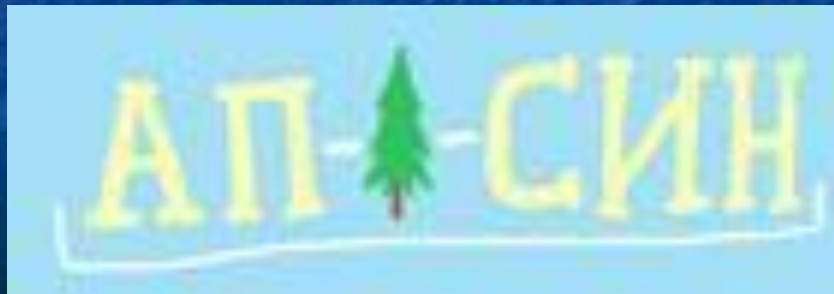


# СТРАНА ФРУКТОВ



ОТГАДАЙ РЕБУС.

○ ана  
—  
○ с









ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

**ОВОЩИ**

**Фрукты**

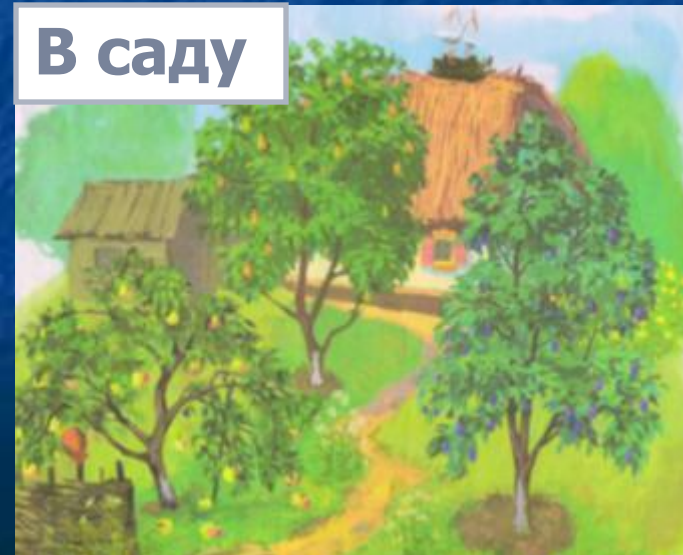


**Обычно  
несладкие**

**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

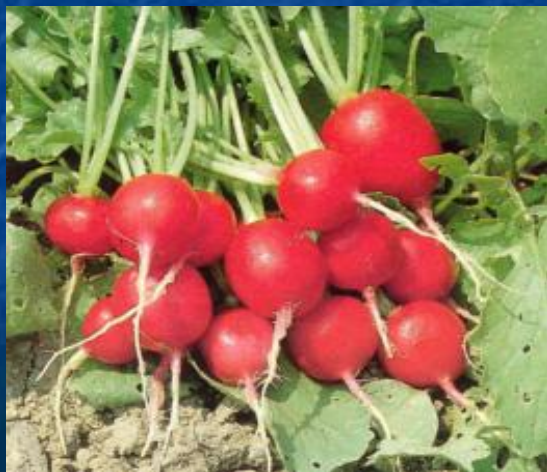
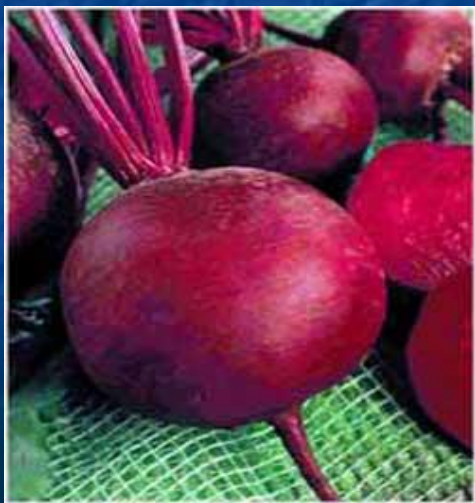




Если вы хотите быть  
сильными, иметь  
хороший аппетит и  
не хотите  
огорчаться по  
разным пустякам,  
вам нужен я!



# 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.**

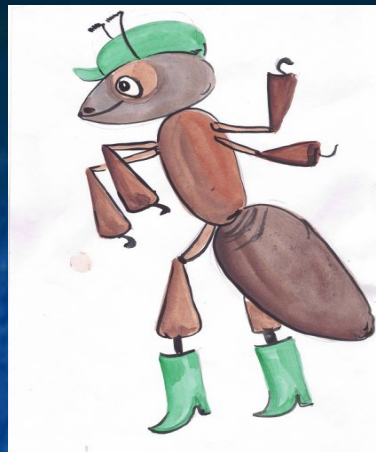


**Ребята!**  
**Не забывайте перед едой**  
**обязательно мыть овощи и**  
**фрукты!**





# Борщ

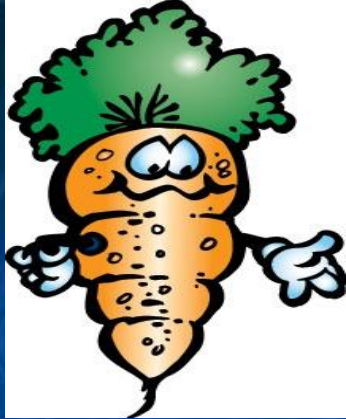


# Компот









# 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://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://www.bearcub.ru/images/img_g/xoz.gif)

[http://papa-vlad.narod.ru/Detskie\\_prezentatsii/Biologija.Eda/Ovoschi\\_1.files/slide0019\\_image040.png](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://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](http://www.uainfo.com/photos/big/119077_1.jpg)