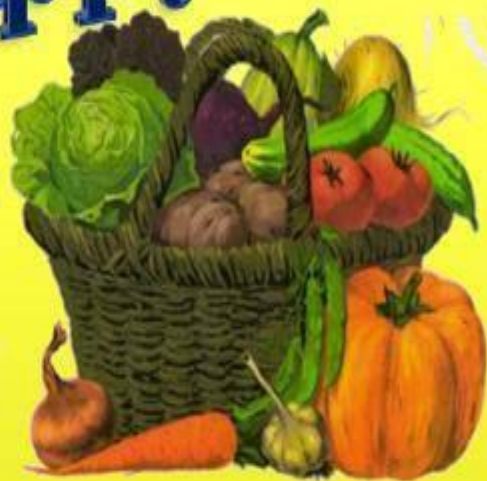


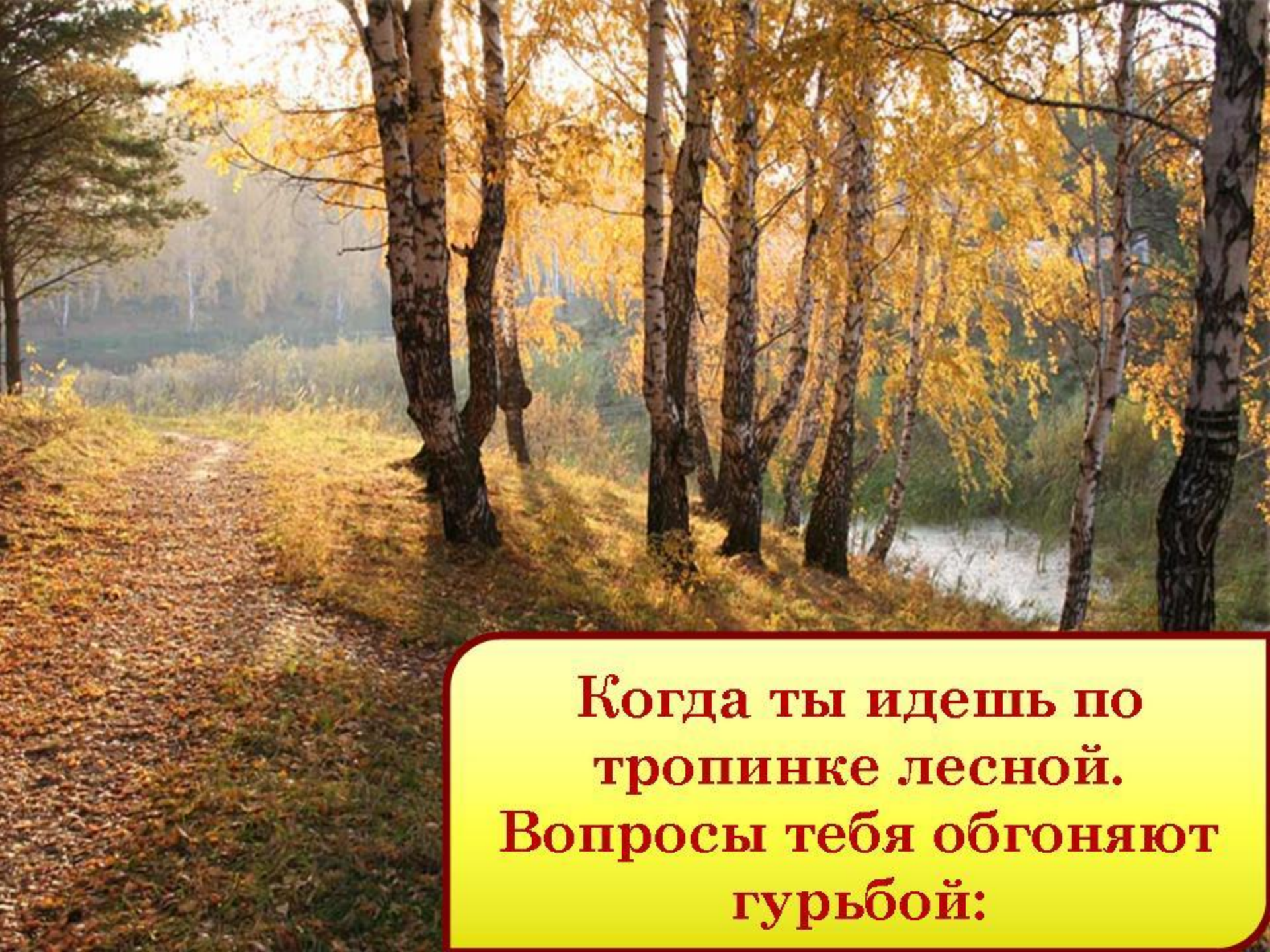


**Почему**

**нужно есть много**  
**овощей и фруктов?**







**Когда ты идешь по  
тропинке лесной.  
Вопросы тебя обгоняют  
гурьбой:**



**ПОЧЕМУ?**



**КУДА?**



**ЗАЧЕМ?**



**ОТЧЕГО?**





**МУДРАЯ ЧЕРЕПАХА И МУРАВЕЙ  
ВОПРОСИК ДОЛГО ГУЛЯЛИ ПО  
ЛЕСУ И ПРОГОЛОДАЛИСЬ.**





# ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ЕСТЬ?





# ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ?



Сегодня на этот  
вопрос мы и  
постараемся  
ответить. А для этого  
позовем гостей.







**ВОТ В ЧЁМ ИХ  
ОТЛИЧИЕ:**

**ОВОЩИ**



**Обычно  
несладкие**



**В  
огороде**

**Фрукты**



**Обычно  
сладкие**





Чеснок  
Лук  
Лимон  
Огурец  
Апельсин  
Морковь  
Свёкла  
Дыня



Помидор  
Банан  
Виноград  
Груша  
Яблоко  
Ананас  
Репа  
Редис

ПРОВЕРЬТЕ  
СЕБЯ!







**Подскажите, из чего  
приготовить эти блюда?**



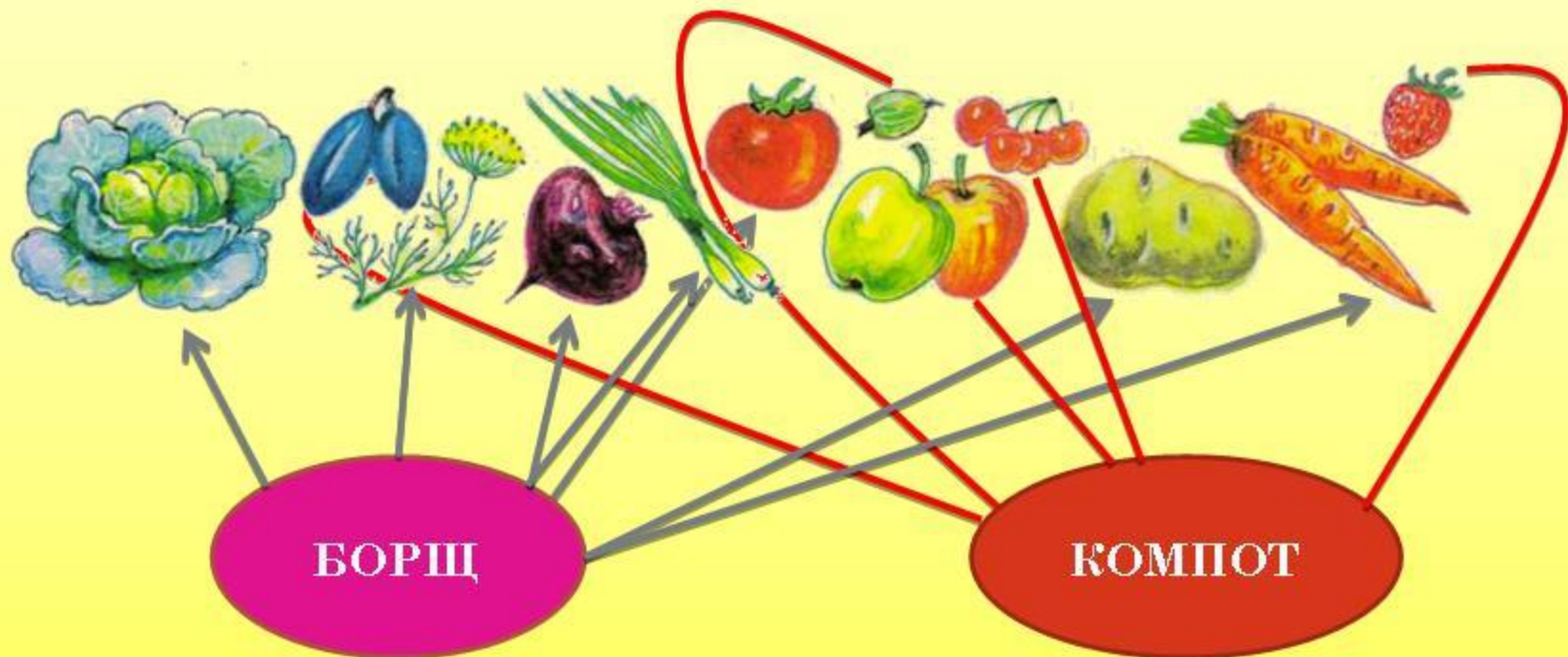
**Я буду варить  
на обед борщ.**



**А я буду варить  
сладкий компот!**







Молодцы,  
ребята!



И мне  
помогли!







ФИЗИКУЛЬТМИНУТКА

«ОВОЩ ИЛИ  
ФРУКТ»





НО МЫ ТАК ПОКА И НЕ  
ОТВЕТИЛИ НА ВОПРОС:  
ПОЧЕМУ  
НУЖНО ЕСТЬ  
МНОГО ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ?



А давай  
спросим у  
ребят!



Овощей и фруктов нужно есть как  
можно больше, потому что в них  
много **ВИТАМИНОВ** и других  
полезных веществ.  
Без витаминов человек болеет!  
Давайте познакомимся  
с **братьями-витаминами**.





Витамин  
А

Витамин  
В

Витамин  
С



Вот как их зовут.





## Я ВИТАМИН А.

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







Загляните в мою  
корзину и назовите в  
каких овощах и фруктах  
есть **ВИТАМИН А**.





Я

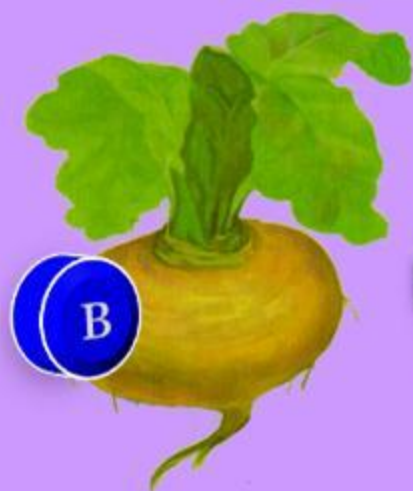
## ВИТАМИН В.

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





**В** Посмотрите теперь в мою  
корзинку и назовите овощи и  
фрукты, в которых содержится  
**ВИТАМИН В.**





**Я ВИТАМИН С.**

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







Назовите-ка, ребята,  
в каких овощах и фруктах  
содержится **ВИТАМИН С.**



Теперь ты понял,  
почему нужно есть  
много овощей и  
фруктов?



Да. Потому что в них...

много **ВИТАМИНОВ**, а без  
**НИХ**

**МЫ МОЖЕМ ЗАБОЛЕТЬ.**





# 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.



Спасибо за  
работу!