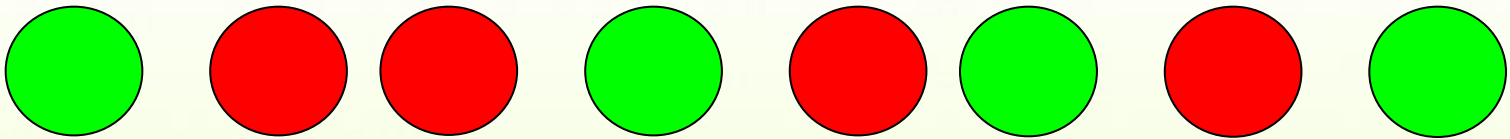




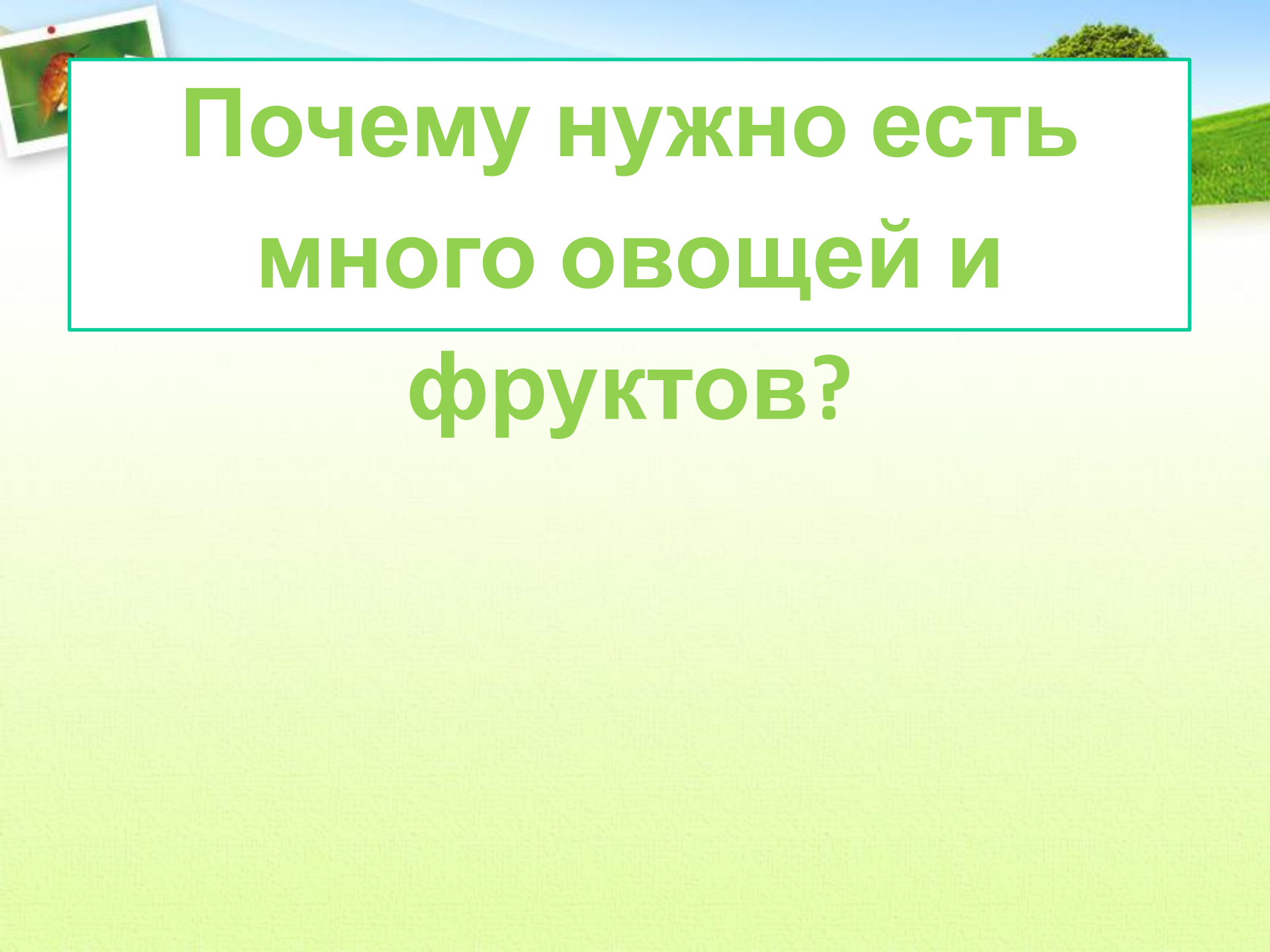

Окружающий мир



Проверим ваши знания



- 1. Почему нельзя рвать цветы и ловить бабочек?
- 2. Почему в лесу надо соблюдать тишину?



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



1. Здоровейск
2. Овощная
3. Фруктовая
4. Витаминная

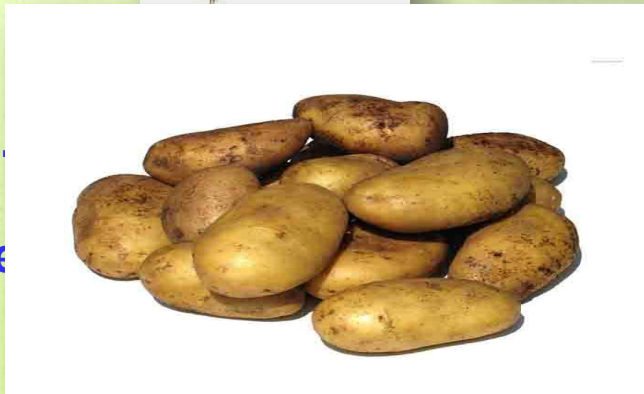




Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свёклу.
Ох!...

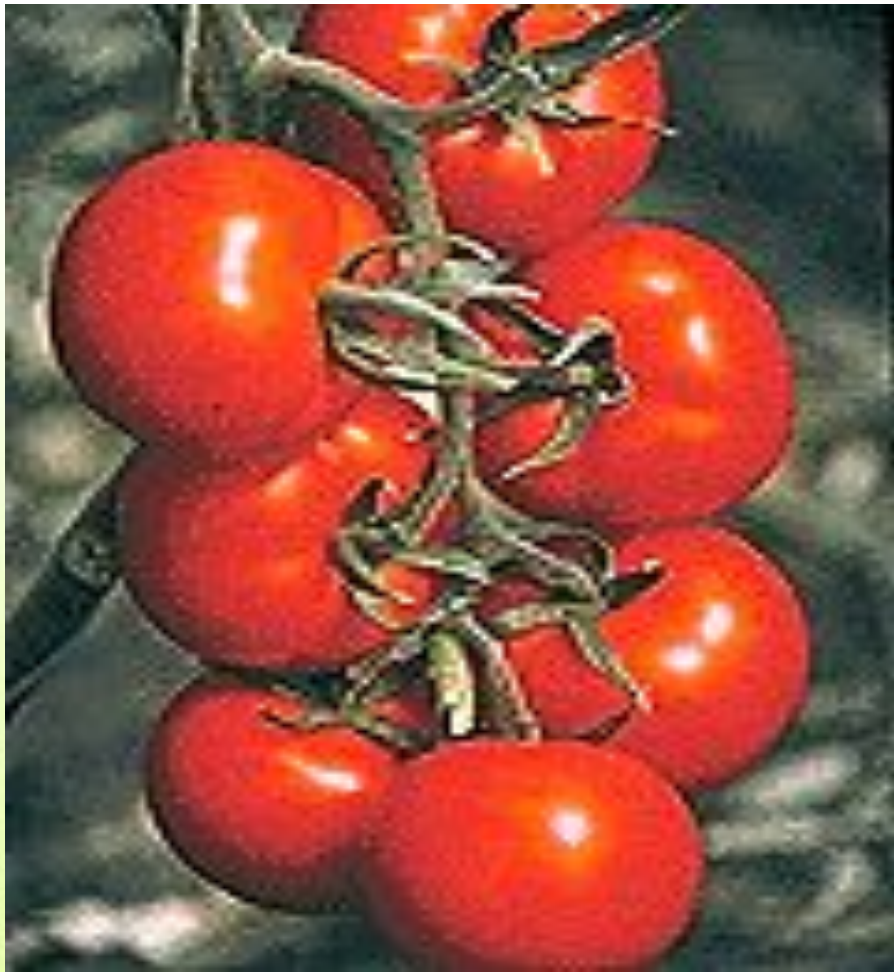
Накрытые крышкой, в душном
горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке
Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка и свёкла.
Ох!...

И суп овощной оказался не





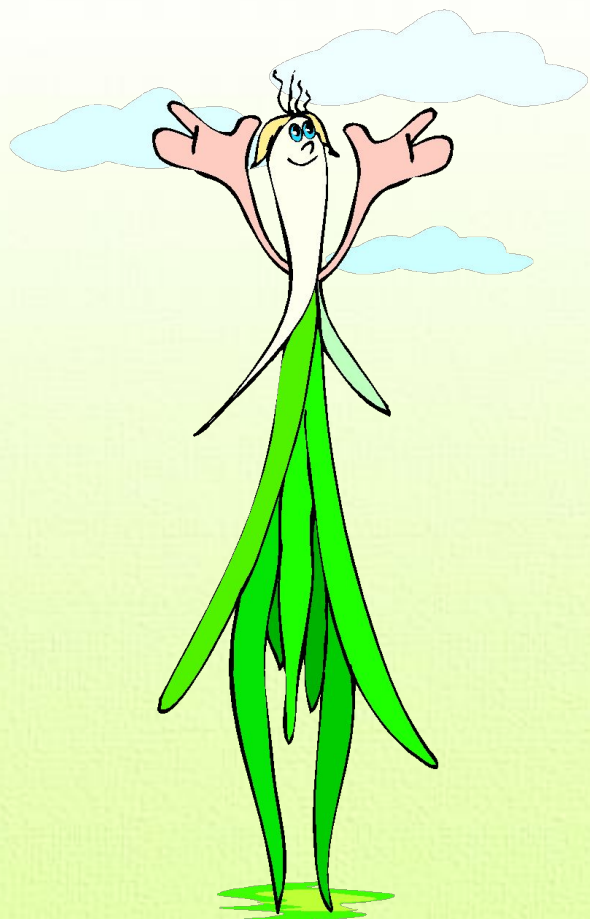
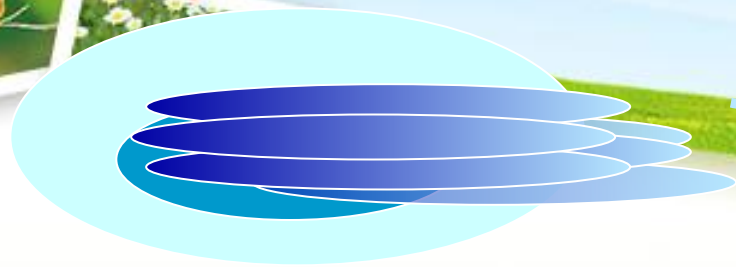
ПОМИДОР



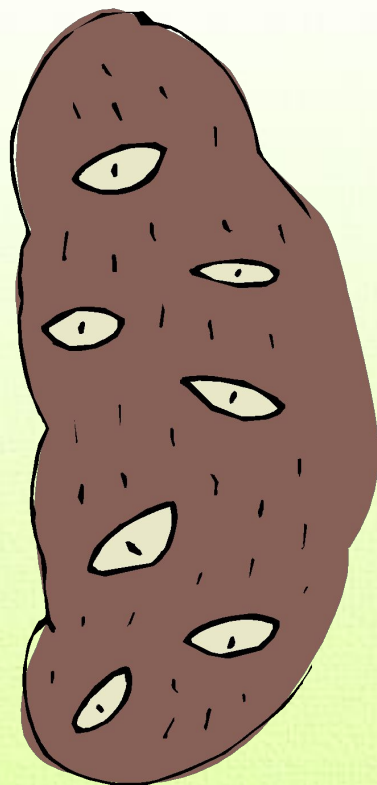
огурцы



ЛУК



КАРТОШКА

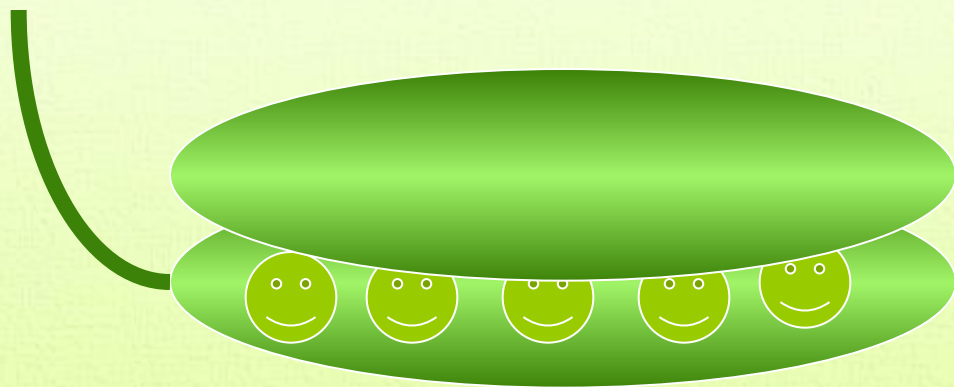


КАПУСТА





ГОРОХ







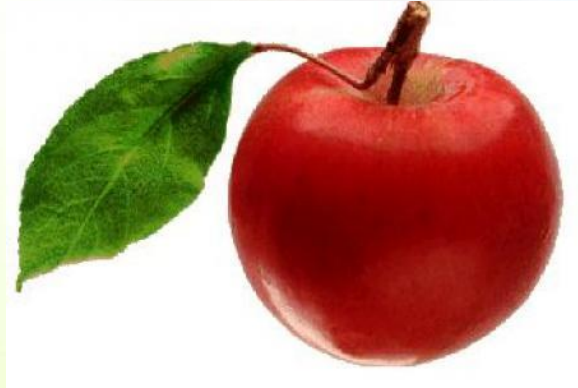
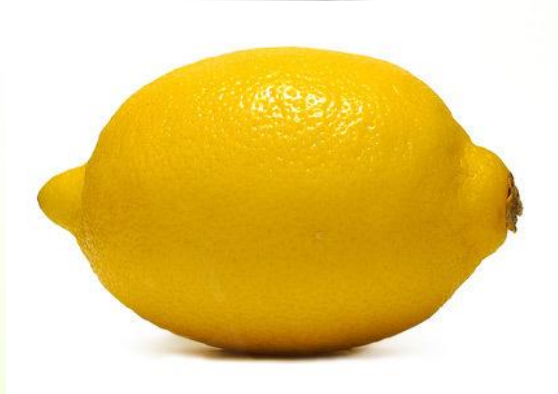


Ешьте больше овощей-
Будете вы здоровей!



ФРУКТ

Ы



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





Советы Мудрой Черепахи и Муравьишки Вопросика



Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов

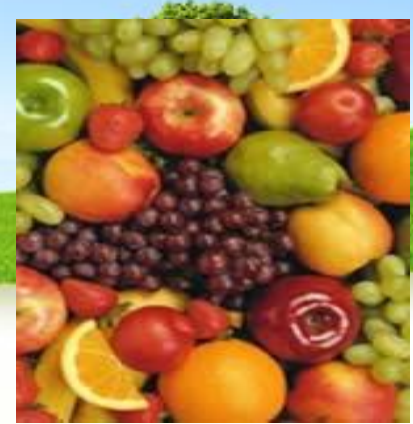


человек болеет!

Ребята! Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты! А почему – подумайте сами.



ОЗКУВЬ ТИМЦУКА



Витаминный калейдоскоп



Чем полезны овощи и фрукты?

братья - витамины

А

Витамин
роста
Сохраняет
зрение

Есть в
молоке,
моркови,
зеленом луке

Д

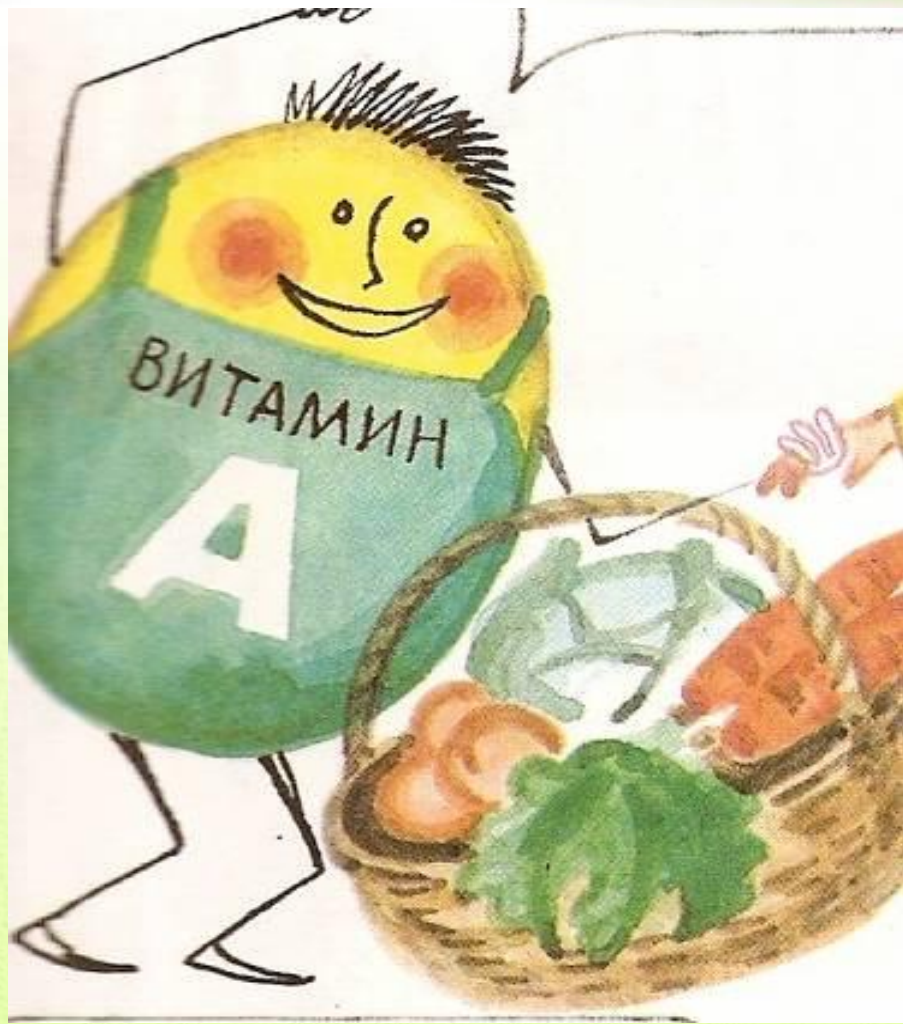
Сохраняет
зубы

Есть в
молоке,
рыбе,
твороге.

С

Защищает от
гриппа

Есть в чесноке,
капусте, луке, во
всех овощах и
фруктах.



Витамин А





Витамин В

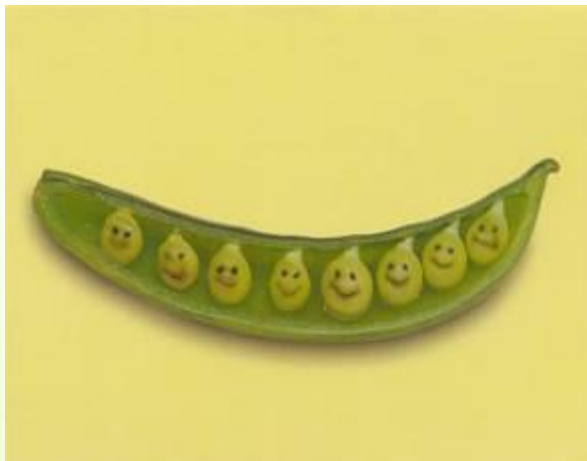




Витамин С



Витамин Д







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.

Заключение:

- Откройте корзину!
Что видите вы?
Какие продукты
Здоровью нужны?



- Они, друзья.
Без чего прожить нельзя?

Умная черепаха знает все:



«Чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы; чтобы быть сильным, бодрым; иметь хороший аппетит; не огорчаться и не плакать по пустякам; чтобы реже простужаться, быстрее выздоравливать при болезни»





Спасибо за

работу!