

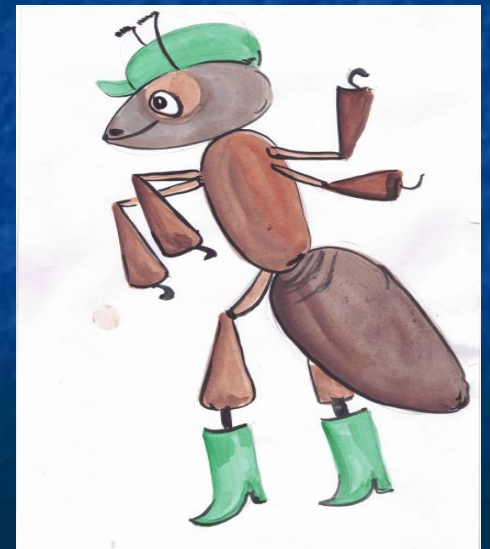
Окружающий мир

«Почему нужно есть много овощей и фруктов»

*Работу выполнила
учитель начальных классов
Волосовской НОШ
Висленева Юлия Юрьевна*



Планета Здорового Питания



ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?





Страна Овощей







Страна Фруктов



1 В И Н О Г Р А Д

2 М А Н Д А Р И Н

3 Г Р А Н А Т

4 Г Р У Ш А

5 Л И М О Н

6 А П Е Л Ь С И Н

7 А Н А Н А С

8 Ф Р У К Т Ы





Вопрос: Как отличить овощи и фрукты?

Овощи

Несладкие
Растут в огороде
Много витаминов



Фрукты

Сладкие, кисло – сладкие
Растут в саду
Много витаминов



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!





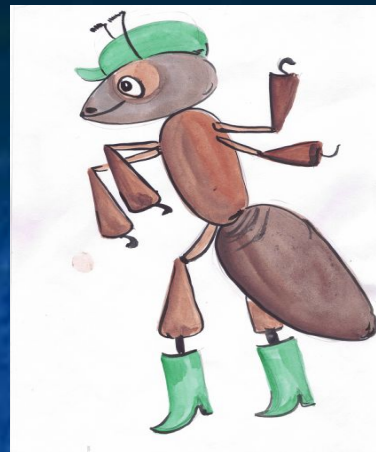
Овощей и фруктов
нужно есть как можно
больше, потому что
в них много витаминов
и других полезных
веществ. Без витаминов
человек болеет!

Ребята!

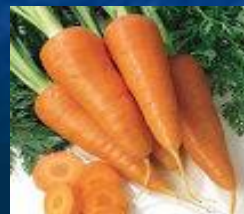
**Не забывайте перед едой мыть
овощи и фрукты!**



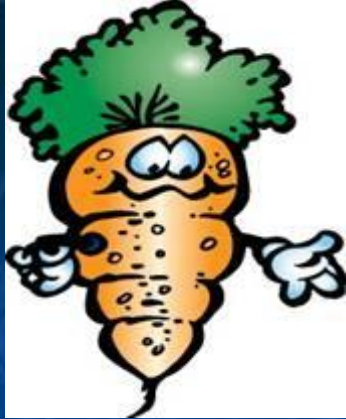
Борщ



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.



МОЛОДЦЫ!!!