

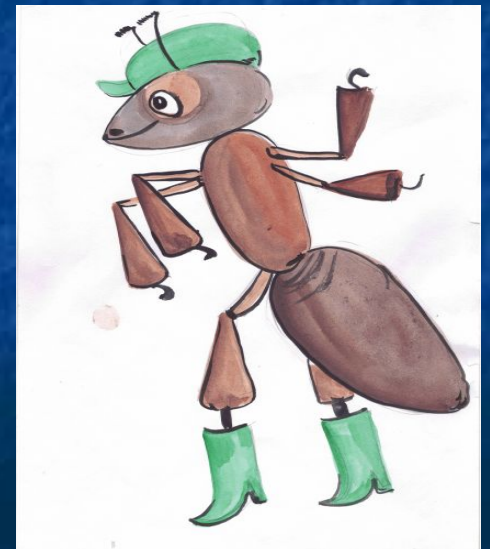
# *Окружающий мир*

*«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!

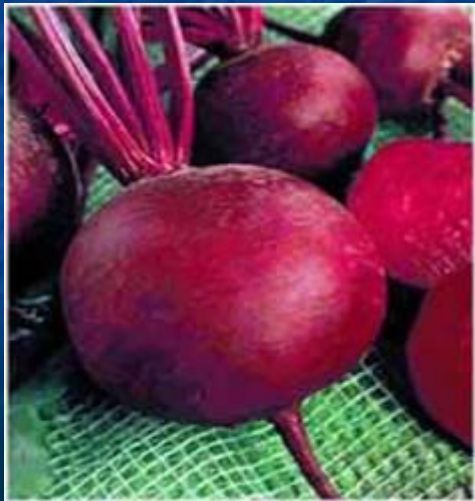
# ВИТАМИН А



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!

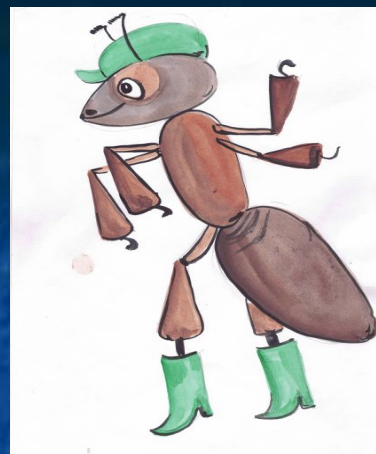
**Ребята!**

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

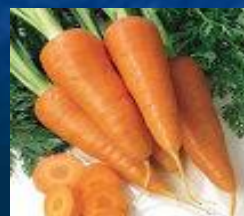




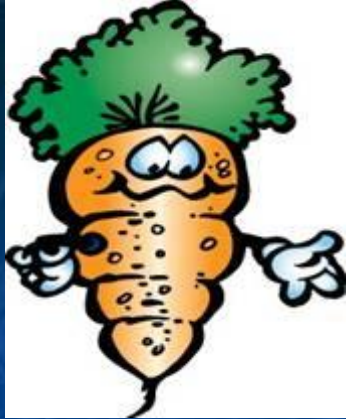
# Борщ



# 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!!!