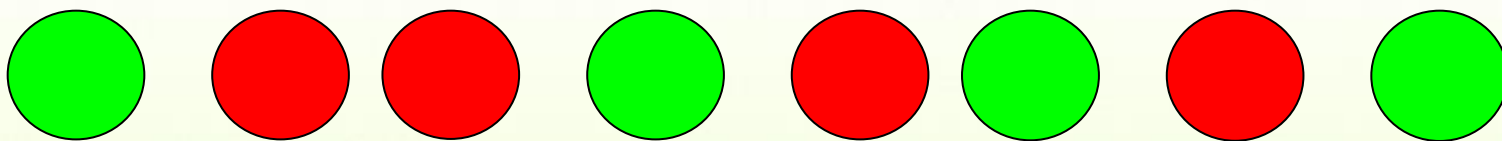




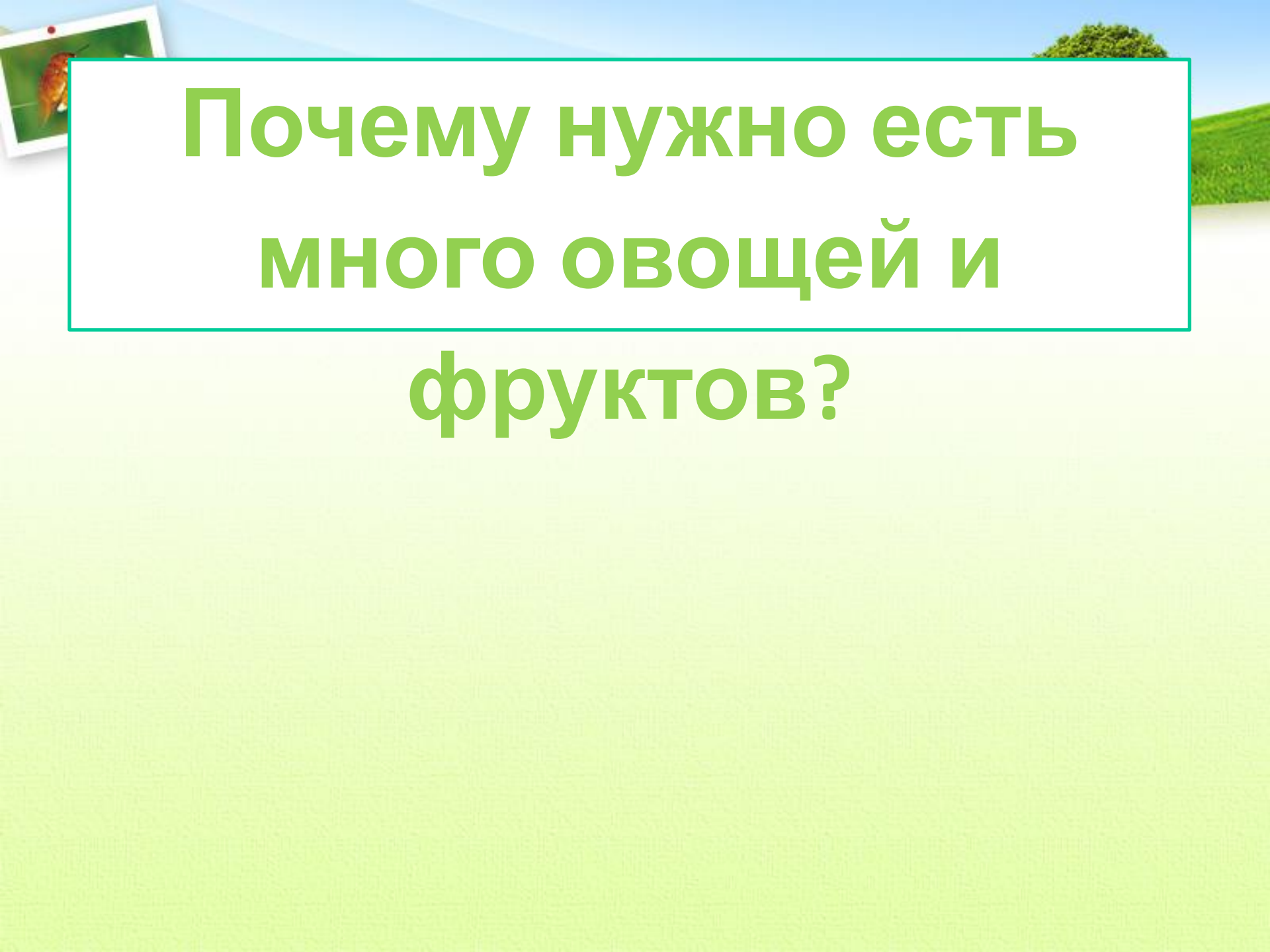

Окружающий мир



# 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



suppr.com | EB



© Floramarket

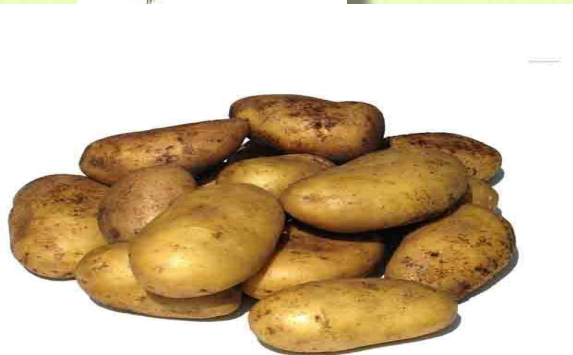




Хозяйка тем временем ножик взяла  
И ножиком этим крошить начала:  
Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свёклу.  
Ох!...

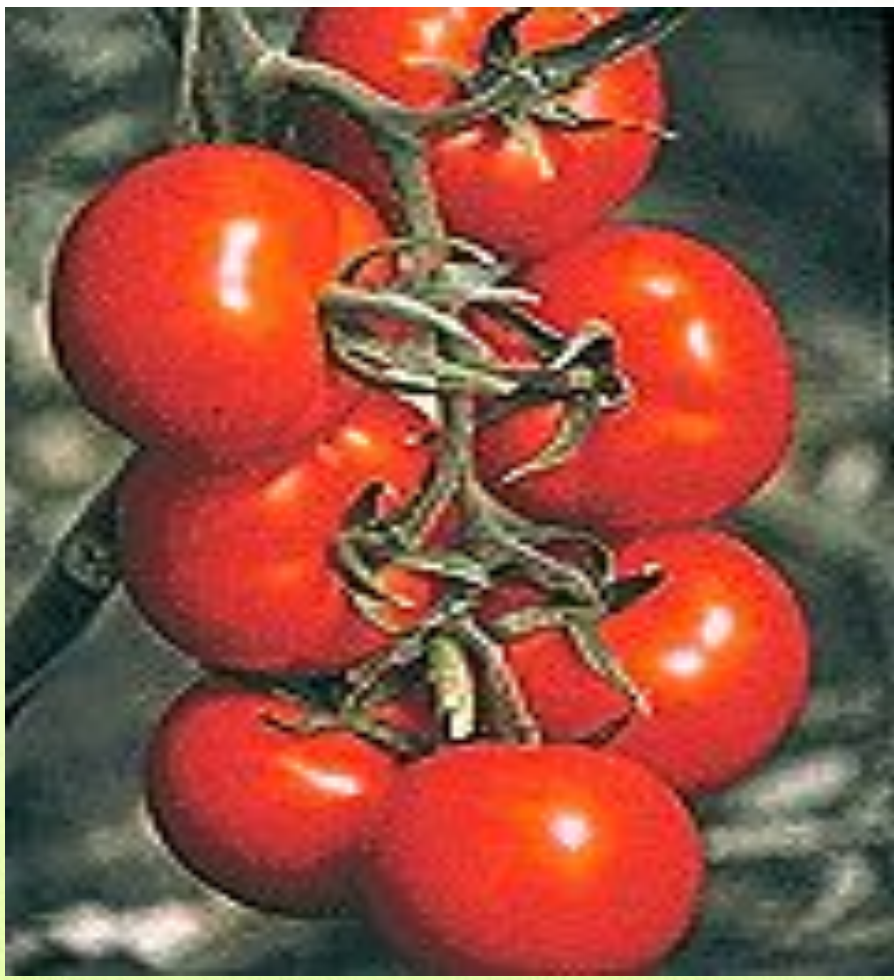
Накрытые крышкой, в душном  
горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке  
Картошка,  
Капуста,  
Морковка,  
Горох,  
Петрушка и свёкла.  
Ох!...

И суп овощной оказался не





# ПОМИДОР





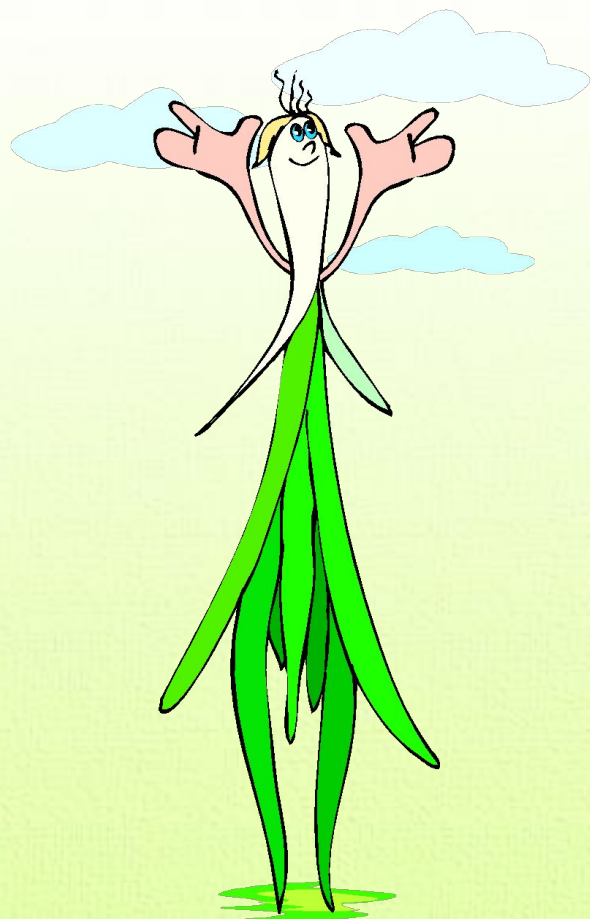
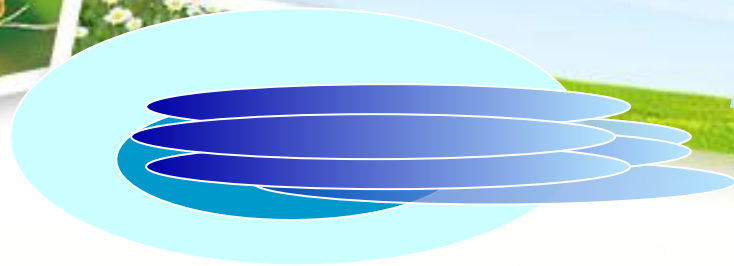
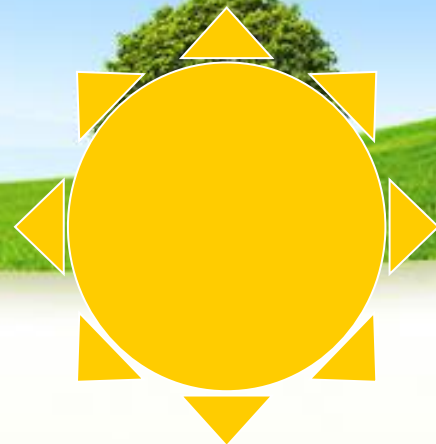


# огурцы

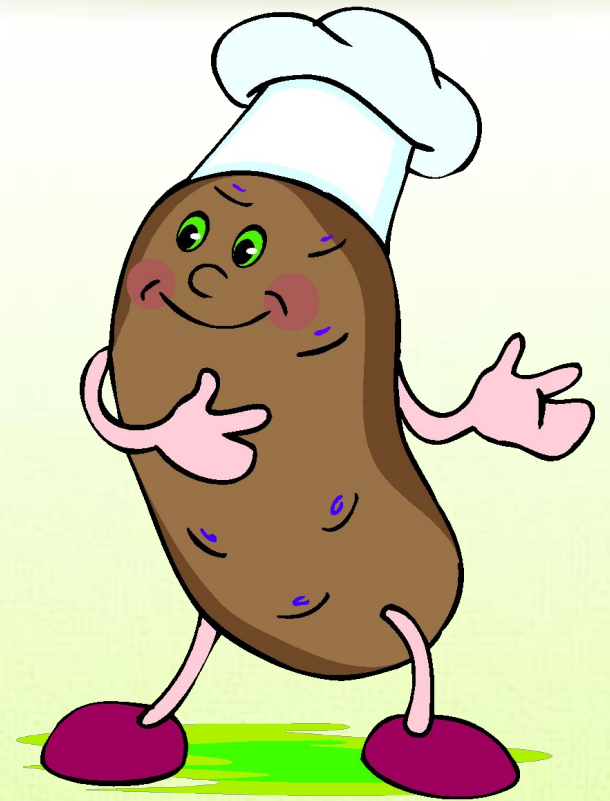
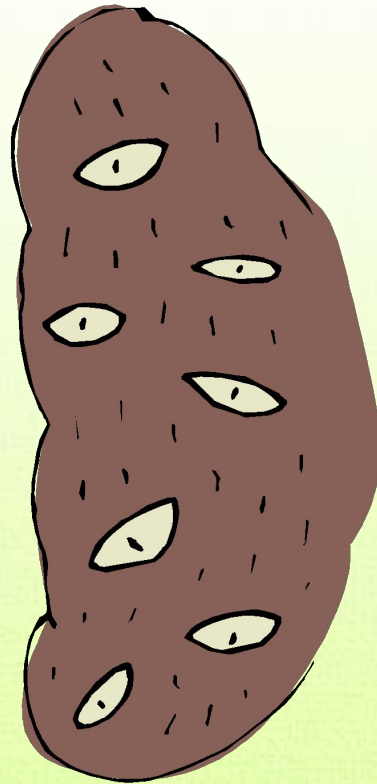




ЛУК



# КАРТОШКА

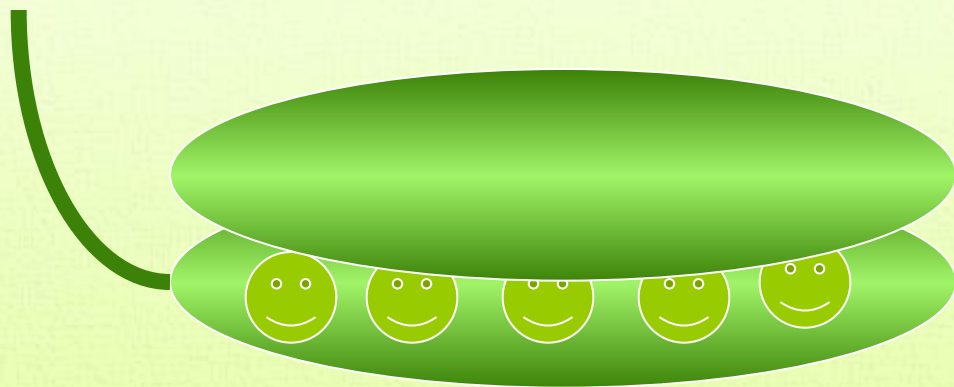


# КАПУСТА





ГОРОХ









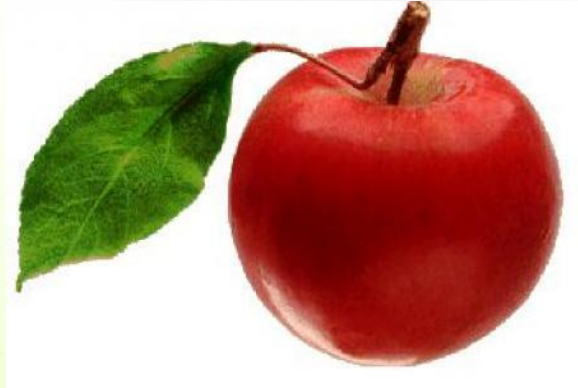
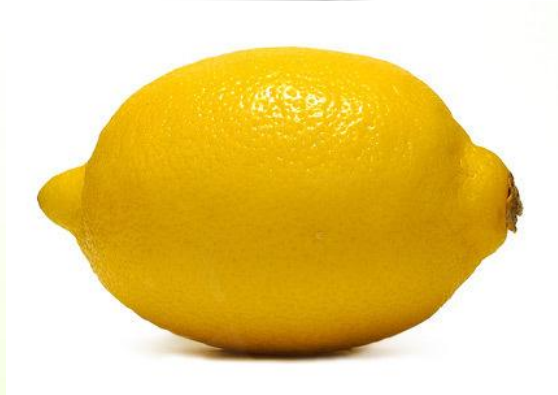
Ешьте больше овощей-  
Будете вы здоровей!





# Ф Р У К Т

Ы



Почему нужно есть много овощей и фруктов?





# Советы Мудрой Черепахи и Муравьишки Вопросика



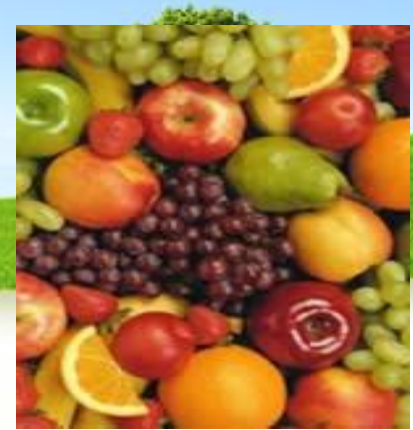
**Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов**



**человек болеет!**

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





# Витаминный калейдоскоп



Чем полезны овощи и фрукты?

# братья - витамины

А

Витамин  
роста  
Сохраняет  
зрение

Есть в  
молоке,  
моркови,  
зеленом луке

Д

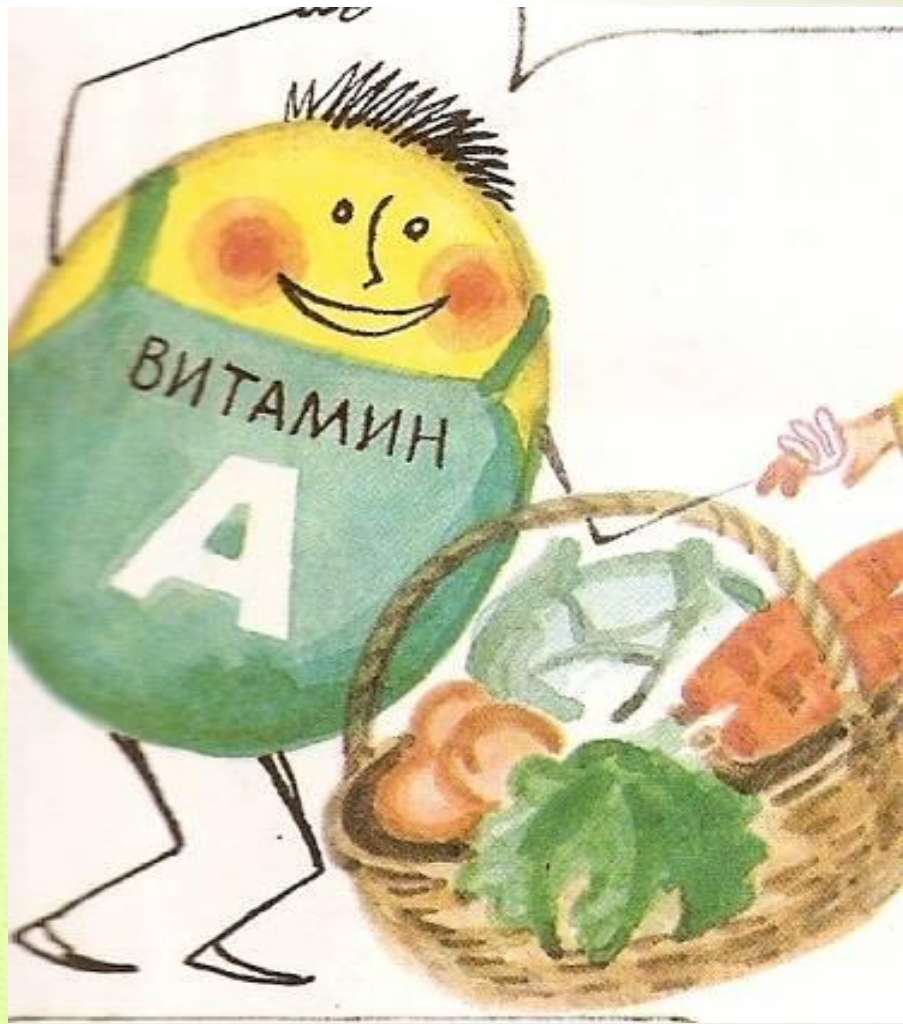
Сохраняет  
зубы

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





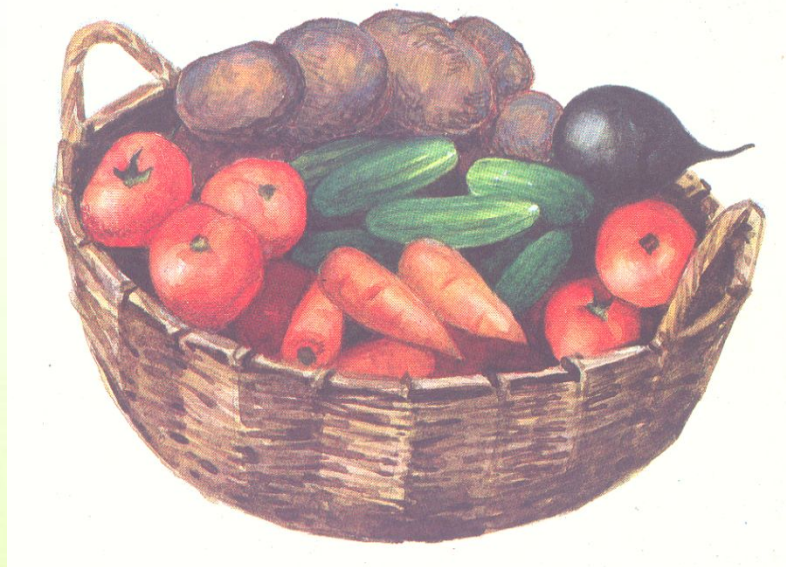


# Запомни:

- 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!