

Почему нужно есть  
много овощей и фруктов?



# ЦЕЛИ УРОКА:

- 1. Научимся различать овощи и фрукты.**
- 2. Узнаем, где выращивают овощи и фрукты?**
- 3. Узнаем, что такое витамины?**
- 4. Почему надо есть много овощей и фруктов?**
- 5. Что нужно сделать, прежде чем съесть овощи и фрукты?**

# Страна Овощей





# Страна Фруктов



# Как отличить овощи и фрукты?

## Овощи

Несладкие  
сладкие  
Растут в огороде



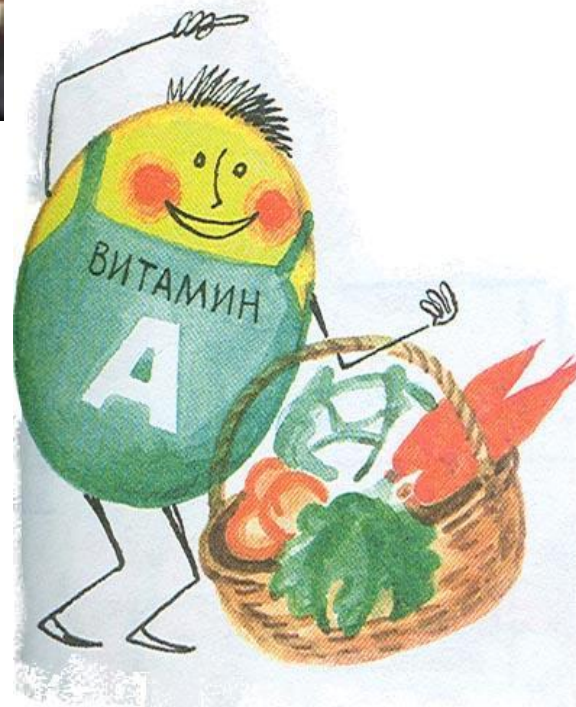
## Фрукты

Сладкие, кисло –  
Растут в саду





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





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





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 **обязательно**  
МЫТЬ ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ!







# 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.**



# **Тест. Почему нужно есть много овощей и фруктов?**

**A1. Найди лишнее слово.**

- 1) чеснок      2) морковь      3) свёкла      4) виноград

**A2. Найди лишнее слово.**

- 1) груша      2) апельсин      3) помидор      4) лимон

**A3. Какой овощ надо есть, чтобы хорошо расти?**

- 1) картофель      2) лук      3) репу      4) морковь

**A4. Какой овощ надо есть, чтобы реже болеть?**

- 1) лук      2) капусту      3) свёклу      4) кабачок



**В1. Какие фрукты не выращивают у нас в стране?**

- 1) яблоки    2) груши    3) бананы    4) сливы

**В2. Найди название ягоды.**

- 1) лимон    2) ананас    3) арбуз    4) банан

**В3. Какой витамин помогает реже простужаться?**

- 1) витамин С    2) витамин А    3) витамин В

**С1. Какие высказывания верны?**

- 1) Без витаминов человек болеет.  
2) Витамины нужно есть каждый день.  
3) В чесноке нет витаминов.  
4) Овощи и фрукты надо мыть перед едой.

**С2. В каких фруктах и овощах содержится витамин С?**

- 1) в луке    2) в лимоне    3) в репе    4) в смородине