

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

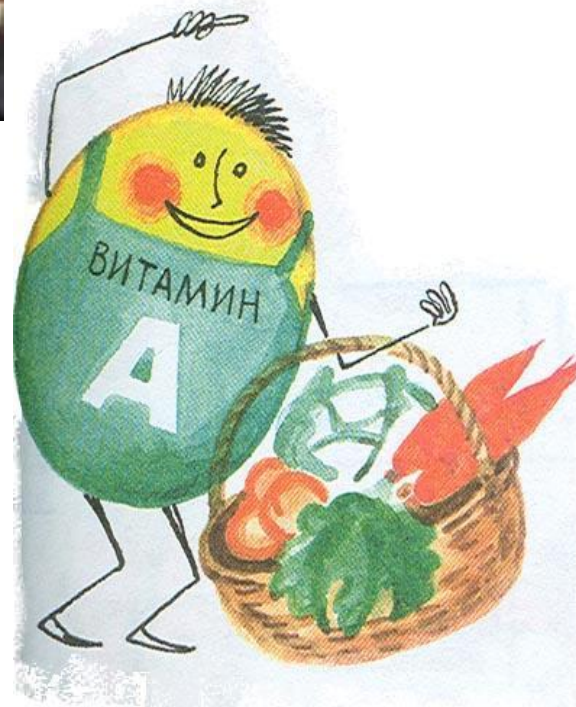


Фрукты

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