



«ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



***Витамины* -это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма**

Витамины называются латинскими буквами А, В, С, D, Е, К.



ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

В группе должен быть **ответственный**

Работать должен **каждый** на общий результат

Один говорит, другие **слушают**

Своё несогласие высказывай **вежливо**

Если не понял, **переспроси**



Витамины на грядке



- ▣ **Витамин А** содержится в моркови, помидорах, абрикосе, перце, тыкве. Это витамин влияет на рост, улучшает зрение. Его ещё зовут витамином роста.





Витамин В содержится в картофеле, свекле, арбузе.
Витамин В очень важен для работы головного мозга, для
хорошей работы сердца.





Витамин С содержится в лимоне, апельсине, капусте, луке, яблоке . Этот витамин помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет кровеносные сосуды.



**Вот какие полезные овощи и
фрукты! Про них даже пословицы
и поговорки придумали!**

здоровье на сто лет

**Не вырастишь овощей -
Овощи на столе -
Лук и капуста**

не сваришь и щей

болезнь не пустят



ВЫВОДЫ

1. Овощи, фрукты, не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.
2. Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает без осложнений.
3. Овощи, фрукты необходимо употреблять в пищу ежедневно.
4. Знания, полученные на сегодняшнем занятии, могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ▣ Найдите в дополнительной литературе сведения об овощах, фруктах и ягодах, о которых мы на занятии не говорили.
- ▣ Поделитесь новой информацией друг с другом, с родителями, бабушкой и дедушкой.



Рефлексия

Дополните предложения

1. Я бы хотел стать более....
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...
4. Дома я обязательно расскажу о...

