

Овощи и фрукты – витаминные продукты



Подготовила ученица 4 «Б» класса
МБОУ СШ № 2
Плешкова Дарья
Руководитель: Мозгунова Н. А.

05/08/2005

Цели и Задачи Проекта.

- Расширить знания об овощах и фруктах.***
- Познакомиться с витаминами, раскрыть их значение для здоровья человека.***
- Соблюдать правила гигиены при употреблении овощей и фруктов.***

Овощи и Фрукты

- Овощи и фрукты - это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего организма. В овощах и фруктах содержится много **ВИТАМИНОВ И**



- **Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Без витаминов человек болеет.**



- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А. Большое количество витамина А содержится в капусте, моркови, помидорах, перце.





- Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен витамин В. Его вы найдете в свекле, яблоках, репе и в зелени свеклы.





- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С. Его вы найдете в лимоне, красной и чёрной





- Любые овощи и фрукты полезны в свежем виде. Перед употреблением все плоды следует промыть чистой водой.
- Ешьте фрукты вместе с кожурой.

- **Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зелёные, желтые, красные, белые. Каждый из этих цветов**



Овощи и фрукты в пирамиде здорового питания занимают вторую ступень.



- В нашей местности растёт много овощей, фруктов, ягод.



Запомни:

- **Овощи и фрукты очень полезны для организма, в них много витаминов;**
- **Ешьте много овощей и фруктов;**
- **Тщательно мойте овощи и фрукты**



Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты.

- **Чтоб здоровым,
сильным быть**
- **Надо овощи любить,**
- **Все без исключения,**
- **В этом нет сомнения.**
- **В каждом польза есть и
вкус,**
- **И решать я не берусь,**
- **Кто из них вкусней**
- **И кто из них важней.**

