

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

# Овощи и фрукты– витаминные продукты.

*Чтоб здоровым ,сильным быть,  
Надо овощи любить,  
Все без исключения,*

*В этом нет сомненья.  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из них вкуснее,  
Кто из них важнее!*



# Чем отличается фрукт от овоща?

С точки зрения ученых биологов:

- Фрукт — сочный плод дерева или кустарника. Такими фруктами являются все плоды содержащие семена.



- Овощи — это плоды или иные части травянистых растений.



# Чем полезны овощи?

- Многие виды овощей имеют целебные свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают работоспособность человека. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма. Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.



Под землей живут семейки,  
Поливаем их из лейки. И  
Полину, и Антошку Позовем  
копать...



Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.



Он в теплице летом жил, С  
жарким солнышком  
дружил. С ним веселье и  
задор. Это



Как надела сто рубах,  
Захрустела на  
зубах.



Над землей трава, Под землей бордовая  
голова.



Я вырос на грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду, Всех до  
слез доведу.



**Фрукты**- ценный продукт питания. В них содержатся легкоусвояемые углеводы ( глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты ( яблочная, лимонная, винная), витамины С и др. В кожуре фруктов больше витаминов, чем в мякоти, а наружные слои мякоти богаче витаминами, чем внутренние.



Жарким солнышком согрет,  
В шкурку, как в броню, одет.  
Удивит собою нас  
Толстокожий...



Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран.  
Высоко растет.



На ветвях они висели,  
Как созрели — посинели.  
Смотрят сверху вниз  
пугливо,  
Ждут, когда сорвут их...



Он вздыхает очень тяжело -  
Так бедняжка растолстел,  
Что зеленую тельняшку  
На себя с трудом на



Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растет.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его...



С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно...



# Почему полезны овощи и фрукты?

В овощах и фруктах  
содержатся полезные  
вещества, такие как  
**ВИТАМИНЫ,**  
**МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**





Что такое **витамины**? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



Витамин  
А

Витамин  
В

Витамин  
С



Вот как их зовут.





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

# ВИТАМИН А



# ВИТАМИН С

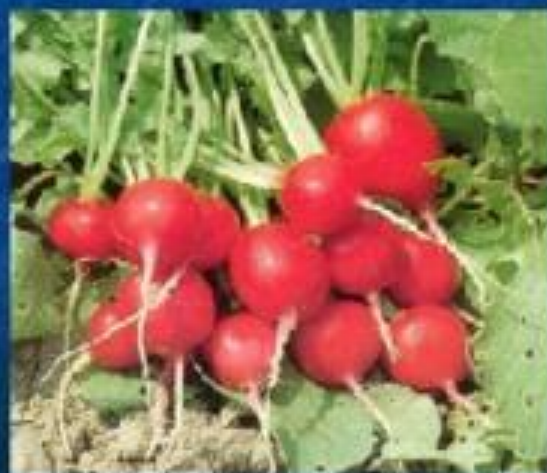


Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



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

# ВИТАМИН В



Какой из этих овощей нельзя есть сырым?



чеснок



картофель



редис



огурец



капуста



Какой фрукт не растёт на территории России?



груша



яблоко



банан



У какого овоща съедобный корень?



горох



морковь



спаржа



кукуруза



У какого растения съедобны листья?



салат



картофель



лук



Что здесь лишнее?



Найди фрукт, содержащий больше других витамина С.



лимон



слива



банан



яблоко



# 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.**



# Спасибо за

# ВНИМАНИЕ



(ОВОЦИ)