

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №20»

Внеурочное мероприятие  
**«Овощи, ягоды, фрукты – витаминные  
продукты»**

Автор: Гуреева Ж.А.

г. Щёкино -2016







Берегись болезнь любая:  
Грипп, ангина и бронхит.  
Всех на бой вас вызывает  
Славный доктор ....



# Загадки

1. Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а ...

2. Он лука брат, он тоже злой,  
И он полезный нам сырой.  
В его дольках ценный сок...  
Как зовут его? ...



3. Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.



4. Видел ты ее на грядке,  
Вкус прекрасный, даже  
сладкий.

Под землей растет она,  
Цвета бурого всегда.  
Блюд с ней столько, посмотри,  
Сам себя ты удиви.

Борщ и снова сельдь под  
шубой,  
Пусть отгадка будет мудрой.

5. Мы в теплицу посадили.  
Поливали и рыхлили.  
На кустах плоды висят.  
Красненьким бочком горят.  
Осенью плодов тех сбор.  
Это овощ -...



6. Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.



# Физкультминутка «Соберём урожай».



**В огород пойдём,**

**Урожай соберём.**

**Мы морковки натаскаем**

**И картошки накопаем.**

**Срежем мы кочан капусты**

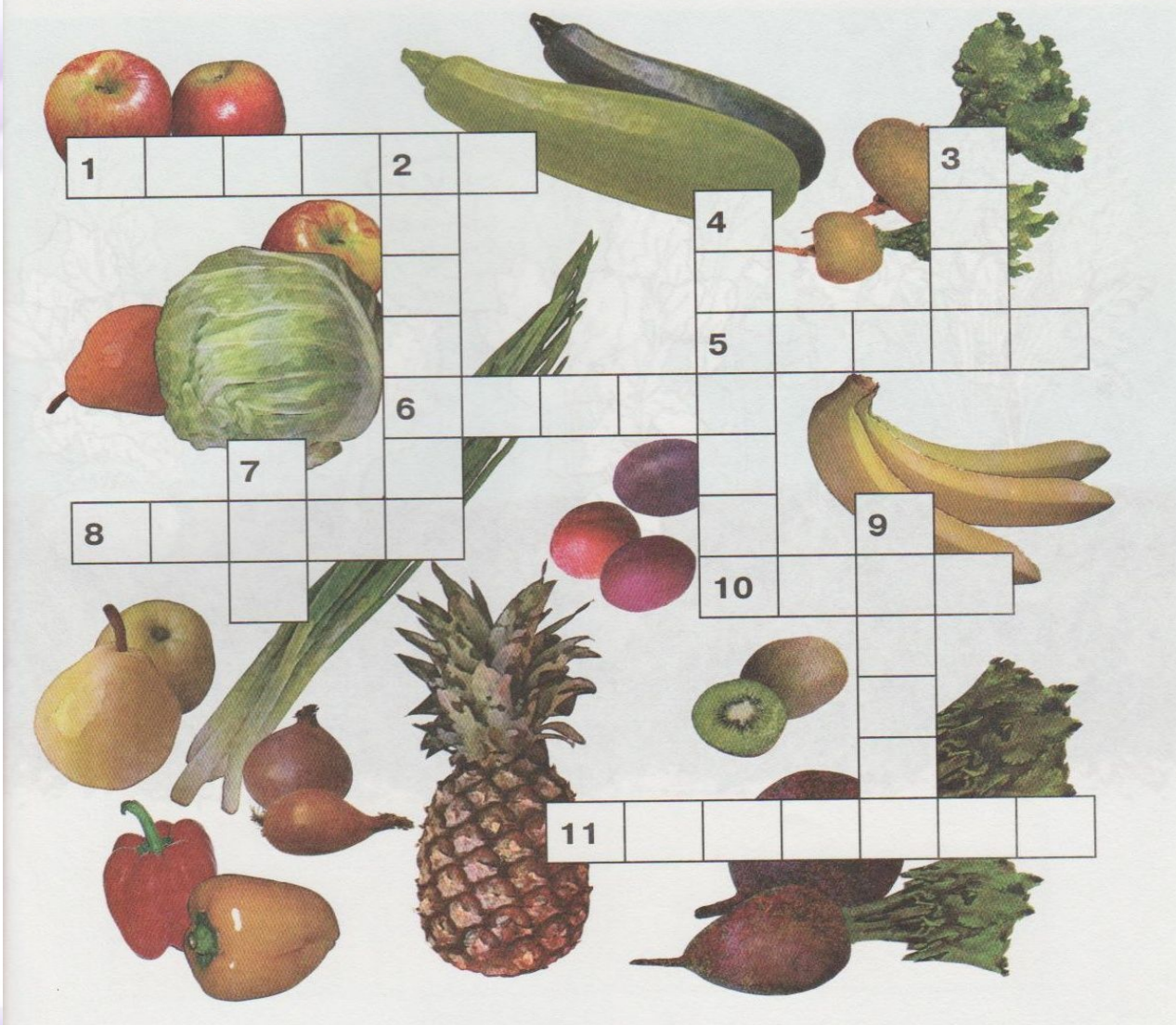
**Круглый, сочный, очень вкусный.**

**Щавеля нарвём немножко**

**И вернёмся по дорожке.**



Отгадай кроссворд «Овощи и фрукты».  
 Впиши в пустые клетки по горизонтали названия  
 фруктов, по вертикали — названия овощей.



# Ягоды



**КЛУБНИКА**



**ЧЕРЕШНЯ**



**БАРБАРИС**



**ЕЖЕВИКА**



**РЯБИНА**



**МАЛИНА**



**ЗЕМЛЯНИКА**



**СМОРОДИНА  
ЧЕРНАЯ**

## Примерный режим питания в учебные дни

Время	Приём пищи	Продукты
7.30 - 8.00	1-ый завтрак	Яйца, творог, овощи, картофель, кофе, молоко.
10.00-10.30	Школьный завтрак	Каша, омлет, сырники, чай с молоком, какао.
13.00-13.30	Обед	Суп мясной, овощной или молочный, борщ, щи. Мясные котлеты, биточки. Свежие овощи, фрукты, соки.
16.00-16.30	Полдник	Кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком. Булочка, печенье, фрукты, ягоды.
19.00-19.30	Ужин	Каши, запеканки, творожные или яичные блюда, овощные котлеты. Молоко, чай, кефир.



***Я хочу быть здоровым!  
Я могу быть здоровым!  
Я буду здоровым!***

**Будьте здоровы!**

