

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

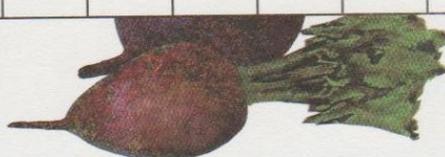
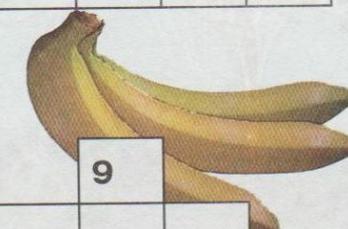
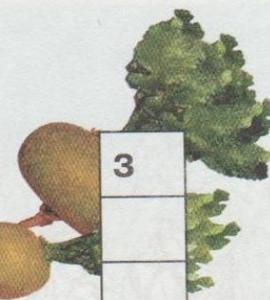
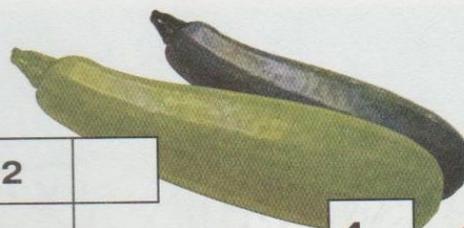
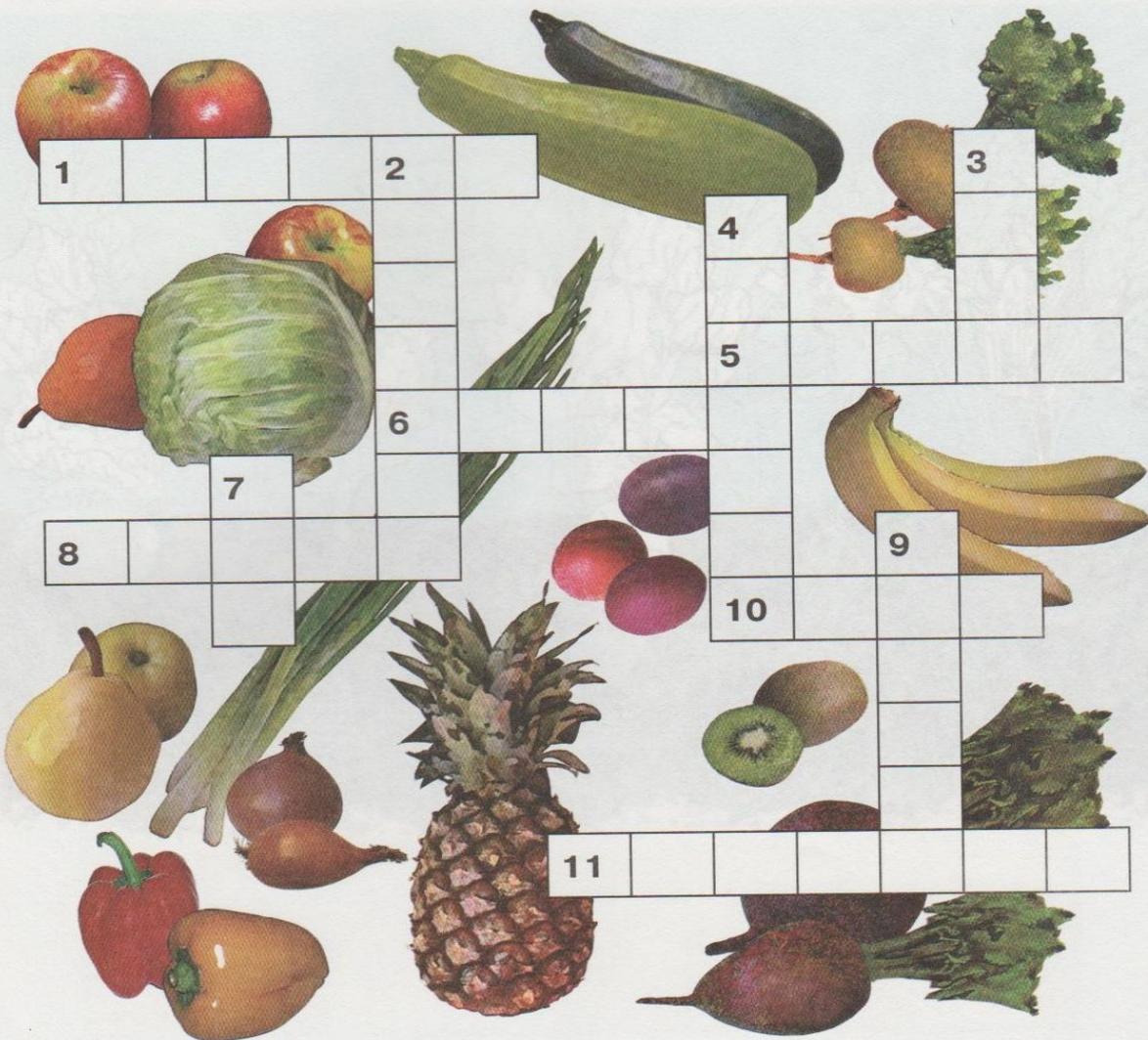
Круглый, сочный, очень вкусный.

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!

