

ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?



Отгадайте загадки и определите ,что из них
является фруктом или овощем?

Летом в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.

Есть в саду чудо:
Листья ярче изумруда,
Серебристые цветы
И, как солнышко, плоды.

Вопрос: Как отличить овощи и фрукты?

Овощи

Несладкие

Растут в огороде

Много витаминов

Фрукты

Сладкие, кисло – сладкие

Растут в саду

Много витаминов

Чем полезны овощи и фрукты?

братья - ВИТАМИНЫ

А

Витамин
роста
Сохраняет
зрение

Есть в
молоке,
моркови,
зеленом луке

Д

Сохраняет
зубы

Есть в
молоке,
рыбе,
твороге.

С

Защищает от
гриппа

Есть в чесноке,
капусте, луке, во
всех овощах и
фруктах.

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.

Заключение:

- Откройте корзину!
Что видите вы?
Какие продукты
Здоровью нужны?



Они, друзья.

Без чего прожить нельзя?