



Почему нужно есть много овощей и фруктов?



Автор - учитель
МОУ Алешковской СОШ
Попкова Т.В.

**МУДРАЯ ЧЕРЕПАХА И МУРАВЕЙ
ВОПРОСИК ДОЛГО ГУЛЯЛИ ПО ЛЕСУ
И ПРОГОЛОДАЛИСЬ.**



ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ЕСТЬ?




**Я РАДА, ЧТО МНОГИЕ ИЗ ВАС ЛЮБЯТ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ!
ИХ НУЖНО ЕСТЬ
КАК МОЖНО БОЛЬШЕ.**



**А ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?**





ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ?



Сегодня на этот вопрос
мы и постараемся
ответить. А для этого
позовем гостей.

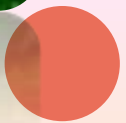


ЧТО ЭТО?

Само с кулачок,
Красный, жёлтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко.



Летом - в огороде,
Свежие, зелёные.
А зимою – в бочке,
Крепкие солёные.



ИНТЕРЕСНО, ГДЕ ТУТ ФРУКТ, И ГДЕ ОВОЩ?



А ты попробуй-ка их на
вкус. А затем сравни,
где они растут.





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЦИ



**Обычно
несладкие**



В огороде

Фрукты



**Обычно
сладкие**

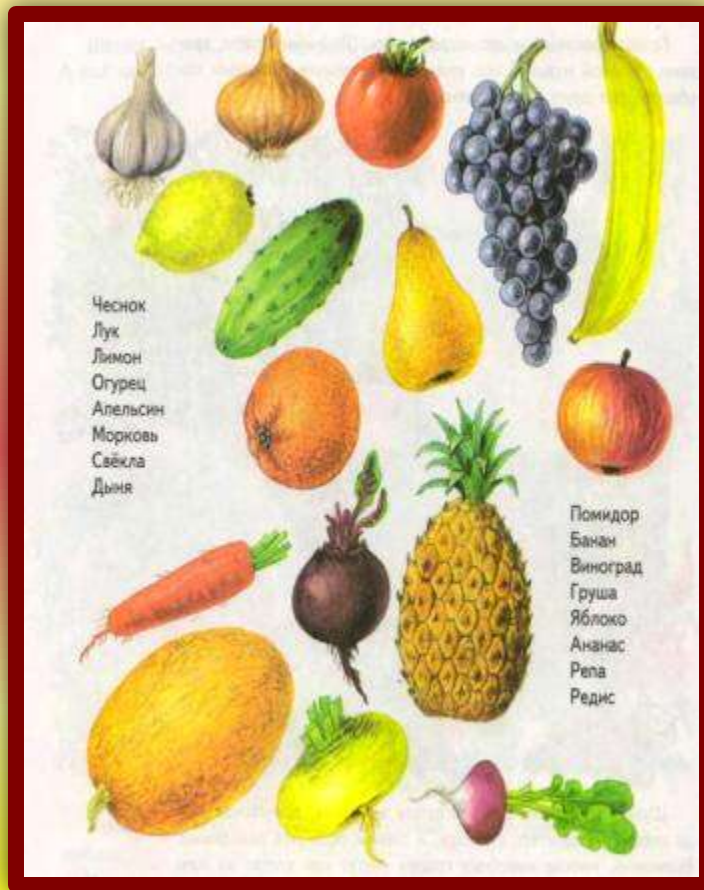


В саду



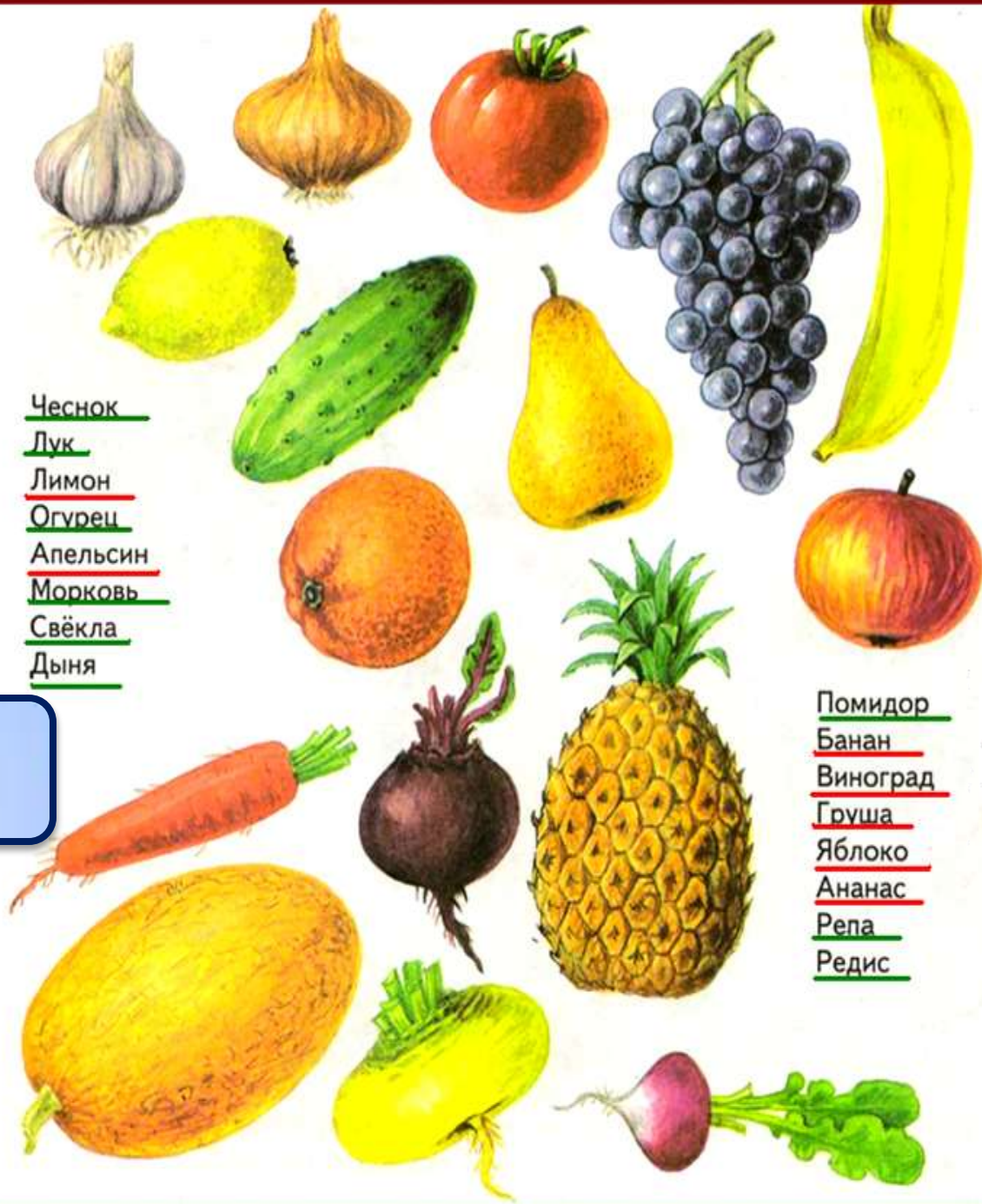


Думаю, что теперь вы легко выполните это задание в учебнике.





Чеснок
Лук
Лимон
Огурец
Апельсин
Морковь
Свёкла
Дыня



Помидор
Банан
Виноград
Груша
Яблоко
Ананас
Репа
Редис



**ПРОВЕРЬТЕ
СЕБЯ!**





Среди фруктов и овощей есть исключения.

Сладкие
овоци



Несладкие
фрукты





**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»**





**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»**





**Подскажите, из чего
приготовить эти блюда?**

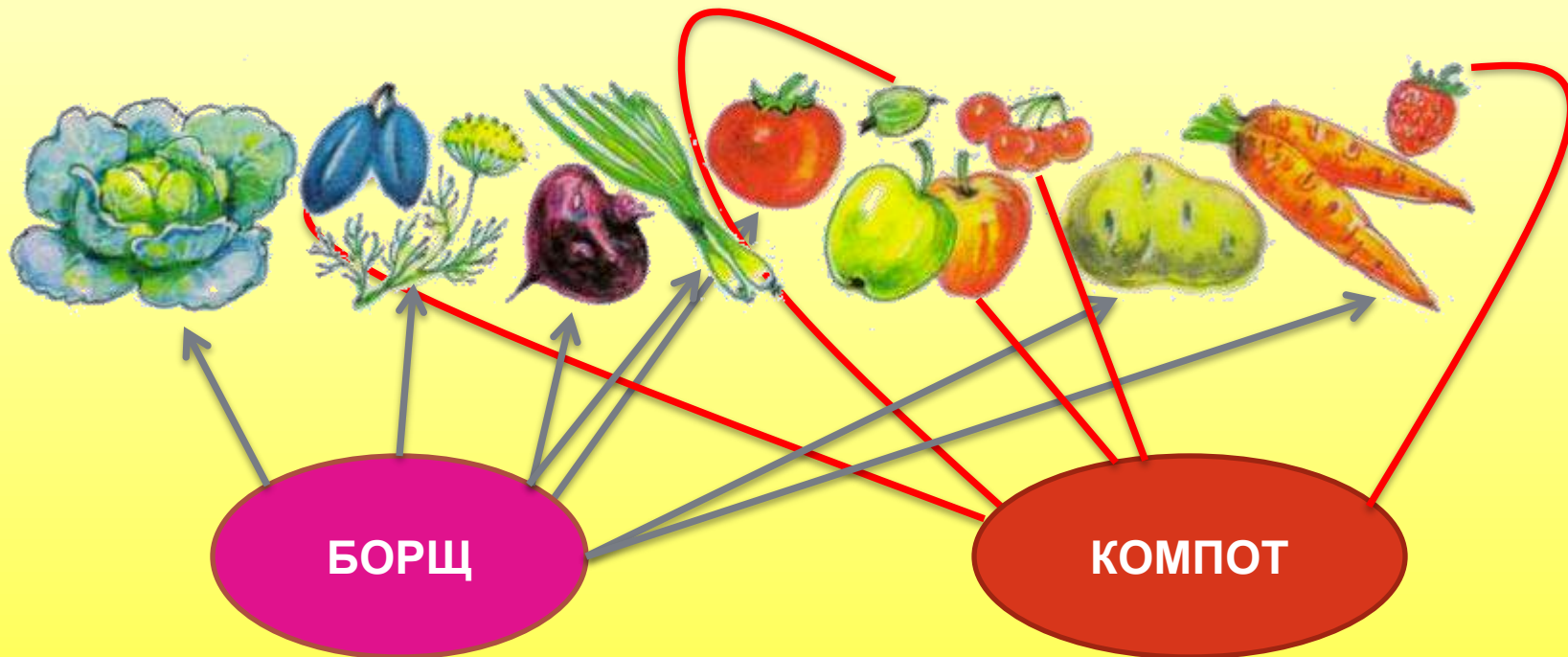


**Я буду варить
на обед борщ.**



**А я буду варить
сладкий компот!**





**Молодцы,
ребята!**



**И мне
помогли!**





**НО МЫ ТАК ПОКА И НЕ
ОТВЕТИЛИ НА ВОПРОС:
ПОЧЕМУ
НУЖНО ЕСТЬ
МНОГО ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ ?**



**А давай
спросим у
ребят!**



Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много **ВИТАМИНОВ** и других полезных веществ.

Без витаминов человек болеет!
Давайте познакомимся
с **братьями-витаминами**.





Вот как их зовут.





Я

ВИТАМИН А.

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





Загляните в мою
корзину и назовите в каких
овощах и фруктах есть
ВИТАМИН А.





Я

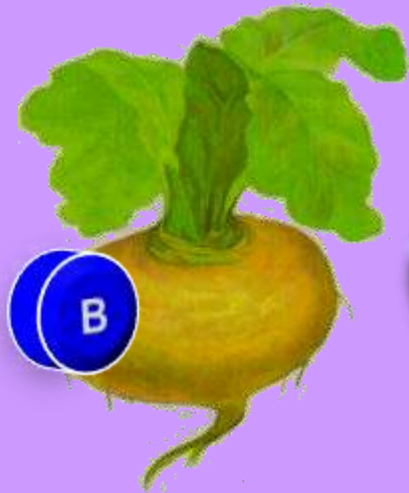
ВИТАМИН В.

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





Посмотрите теперь в мою
корзинку и назовите овощи и
фрукты, в которых содержится
ВИТАМИН В.





Я ВИТАМИН С.

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





Назовите-ка, ребята,
в каких овощах и фруктах
содержится **ВИТАМИН С.**



Теперь ты понял, почему
нужно есть много овощей и
фруктов?

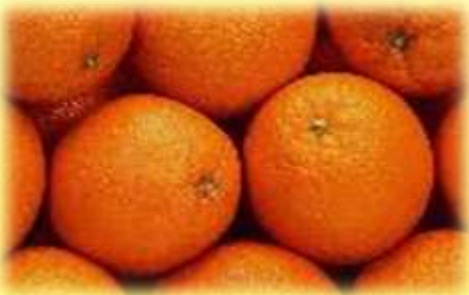


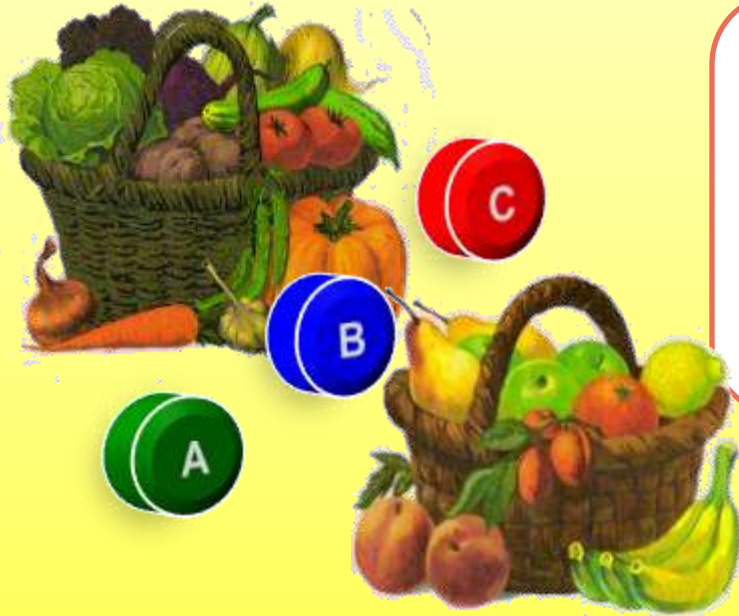
Да. Потому что в них...

много **ВИТАМИНОВ**, а без них

мы можем заболеть.







**Теперь я знаю как
быстрее вырасти!
Я буду есть лишь одну
морковку, в ней много
витамина А.**

**Разве это
правильно?**

**Надо есть все овощи и
фрукты, потому что в
них разные витамины.**



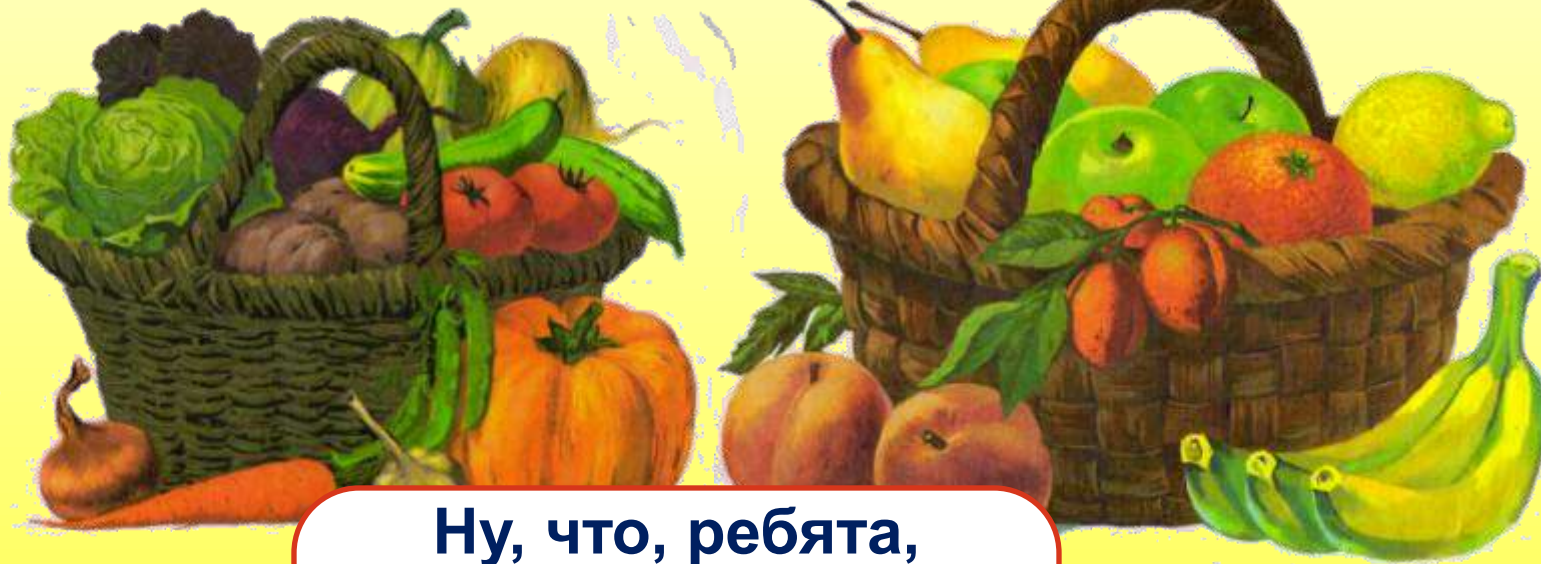


**Ребята!
Не забывайте перед
едой хорошо мыть
овожи и фрукты.**



**Смотрите,
Злючка - Грязючка
пожаловала. Чему
это она радуется?
Как её прогнать?**





Ну, что, ребята,
теперь вы узнали
почему нужно есть
много овощей и
фруктов?



**Кушайте, ребята
огурцы и дыни -
В овощах и
фруктах много
ВИТАМИНОВ.**



**И растите сильными,
Умными, весёлыми.
Ешьте витамины -
Будете здоровыми!**



До новых встреч!

