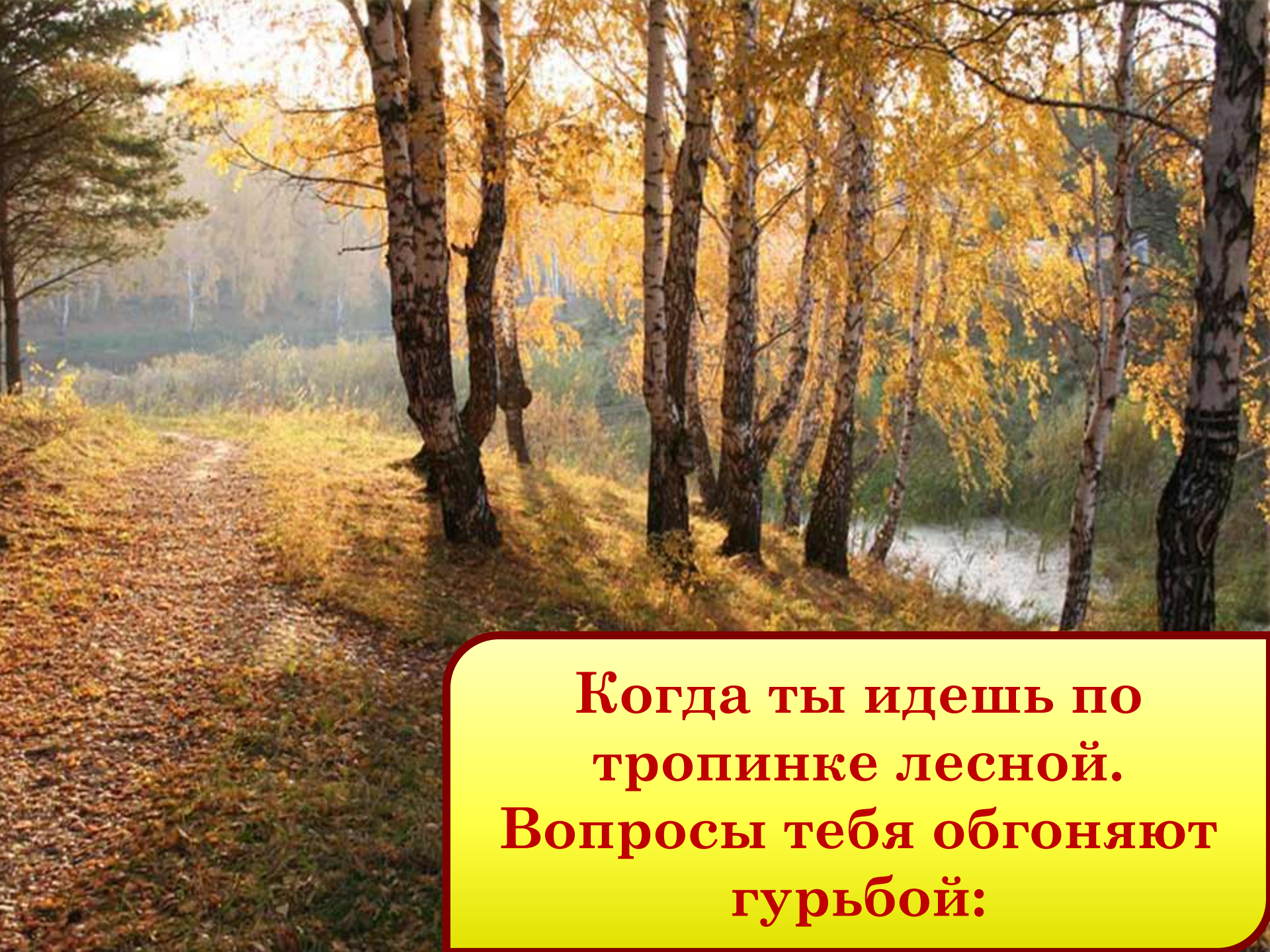




**Почему
нужно есть много
овощей и фруктов?**





**Когда ты идешь по
тропинке лесной.
Вопросы тебя обгоняют
гурьбой:**

ПОЧЕМУ?

КУДА?

ЗАЧЕМ?

ОТЧЕГО?



**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.**



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:**

ОВОЩИ



**Обычно
несладкие**



В огороде

Фрукты



**Обычно
сладкие**

В саду

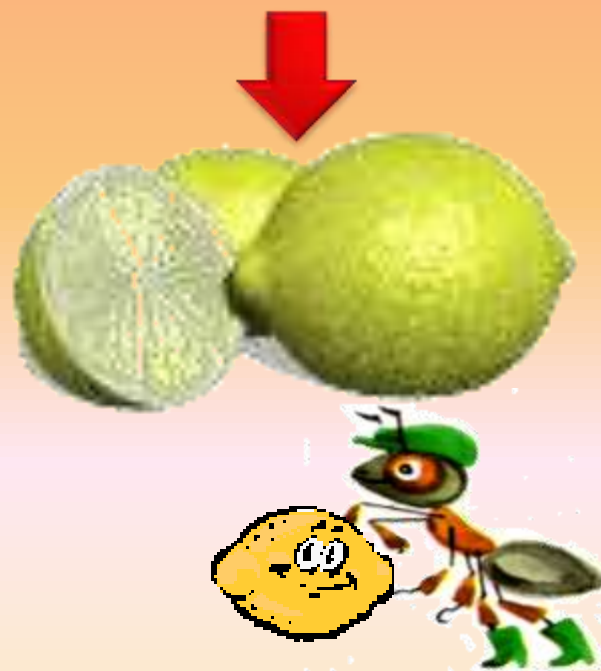


Среди фруктов и овощей есть
исключения.

Сладкие
овощи



Несладкие
фрукты



Овощи — большая группа растений, выращиваемых человеком для еды. Раньше их называли огородными, так как росли они на огородах. Овощные растения — основной источник витаминов. Они пришли к нам в основном из Южной Америки, с берегов Средиземного моря и высот Центральной Азии. Сейчас выращивают более 120 видов овощей.

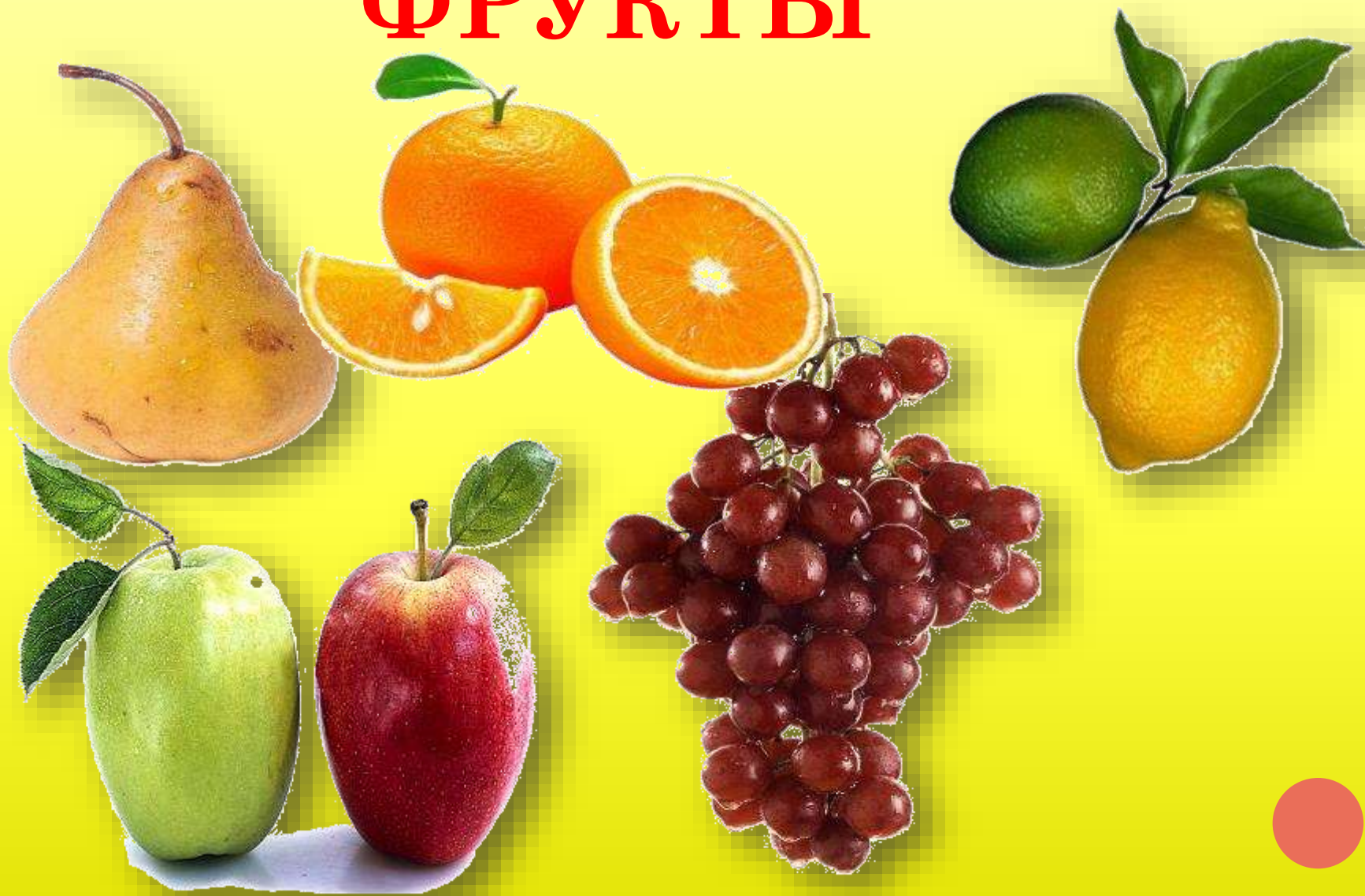


ОВОЩИ





ФРУКТЫ









**Ребята, какие
овощи и фрукты
выращивают в
нашей местности?
Отметьте зелёным
карандашом. А что
привозят из
жарких стран? (
красным)**





PAZITIFF 



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»



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



А давай
спросим у
ребят!



- Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах.



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!





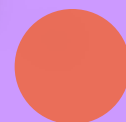
Загляните в мою
корзину и назовите в
каких овощах и фруктах
есть **ВИТАМИН А**.



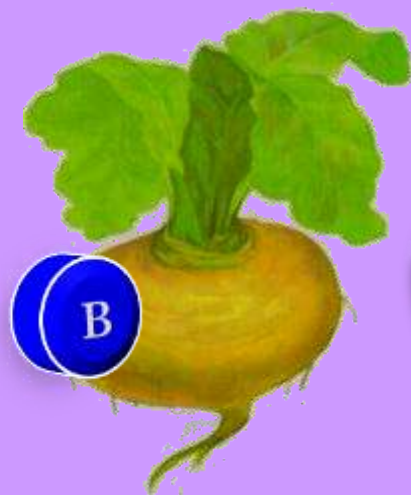


Я ВИТАМИН В.

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



В 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.







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

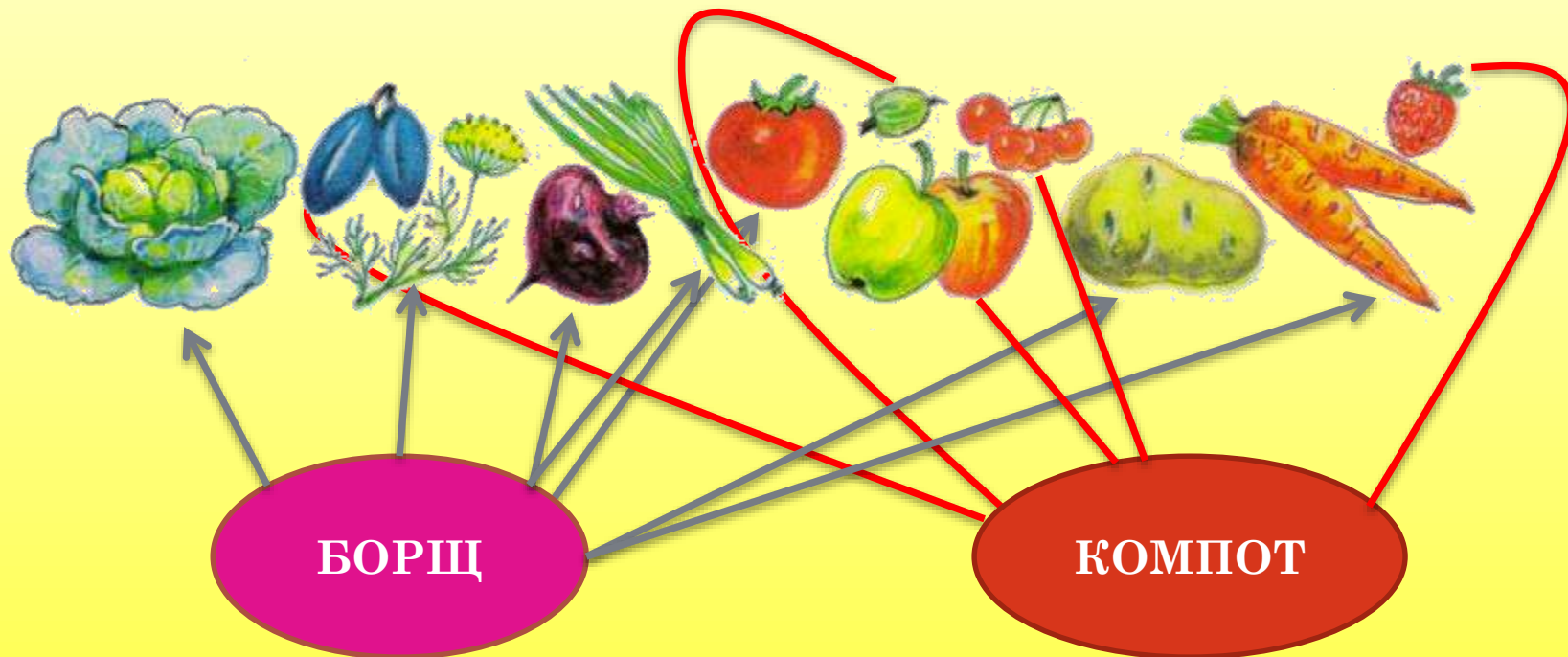


**Я буду варить
на обед борщ.**



**А я буду варить
сладкий компот!**



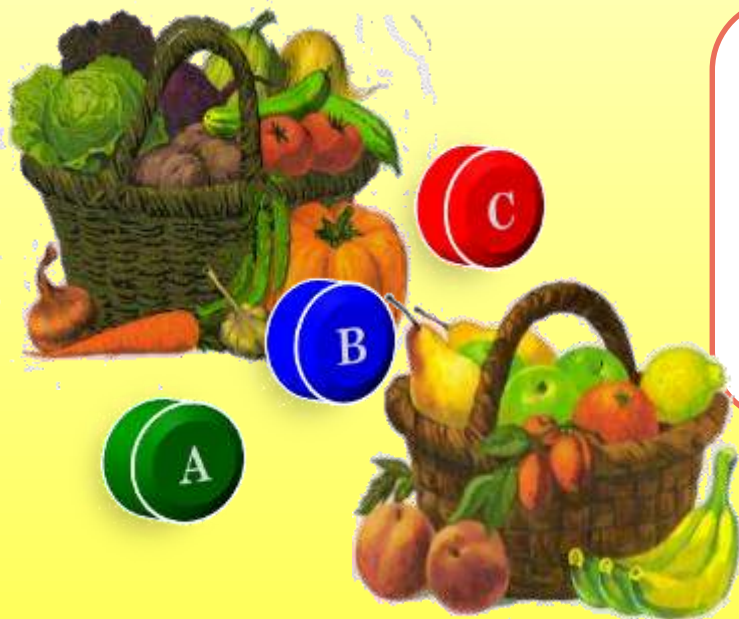


Молодцы,
ребята!



И мне
помогли!





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
овощи и фрукты.



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



Ребята!
Не забывайте перед едой мыть
овощи и фрукты!





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



**ВОТ КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ И
ФРУКТЫ! ПРО НИХ ДАЖЕ ПОСЛОВИЦЫ И
ПОГОВОРКИ ПРИДУМАЛИ!**





**Если будешь есть
морковку, будешь бегать
стометровку.**



**Если съешь ты огурец,
будешь просто молодец**



**Положи лимончик в чай -
выпей витаминный рай!**



**Овощи и фрукты - самые
витаминные продукты!**

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



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





До новых встреч!

