

A scenic landscape at sunset. The sky is filled with vibrant orange, yellow, and red hues, with the sun low on the horizon. In the background, there are dark, silhouetted mountains. The foreground is a lush field of green grass and various wildflowers, including several bright blue flowers in the lower left and right. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Почему нужно есть
много овощей и фруктов

ОВОЩИ



Фрукты



Тема урока:

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

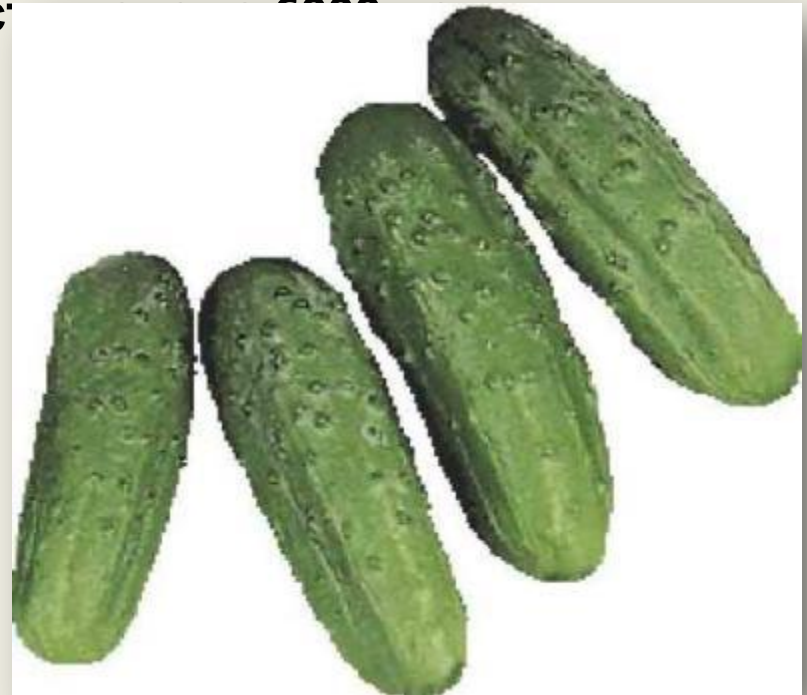
На грядке длинный и зеленый
А в кадке желтый и соленый.





Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании *огурцов*. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто соленые огурчики.

Вообще, огурцы известны человечеству с 6000 лет.



Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка.



Маленький, горький
луку брат.



Лук и чеснок известны людям более 6000 лет. С давних пор они славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при



На земле – трава,
Под землёй – алая голова.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.



Сидит девица в темнице,
А коса на улице.



Первые упоминания о *моркови* прозвучали более 3000 лет назад. В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный а





Репа



Помидор



Редис

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ



Обычно
несладкие



В огороде

Фрукты



Обычно
сладкие



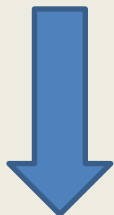
В саду





**Среди фруктов и
овощей есть
исключения.**

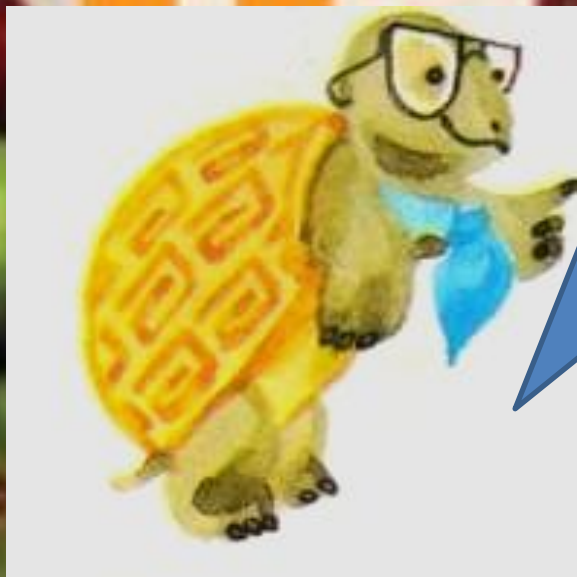
**Сладкие
овощи**



**Несладкие
фрукты**



**Овощей и фруктов
нужно есть как можно
больше, потому что в
них много витаминов и
других полезных
веществ. Без
витаминов человек
болеет!**



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



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





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

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



Да. Потому что в них...

много ВИТАМИНОВ, а без них

мы можем заболеть.



**А Муравьишка побежал в огород и
принёс морковку.**



Но тут появилась
Злючка-Грязючка.
Чему она так
обрадовалась?



Ребята!
Не забывайте перед
едой **обязательно**
МЫТЬ ОВОЩИ И
ФРУКТЫ!

