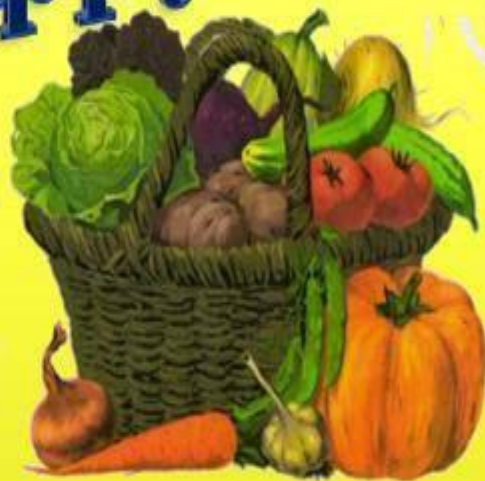
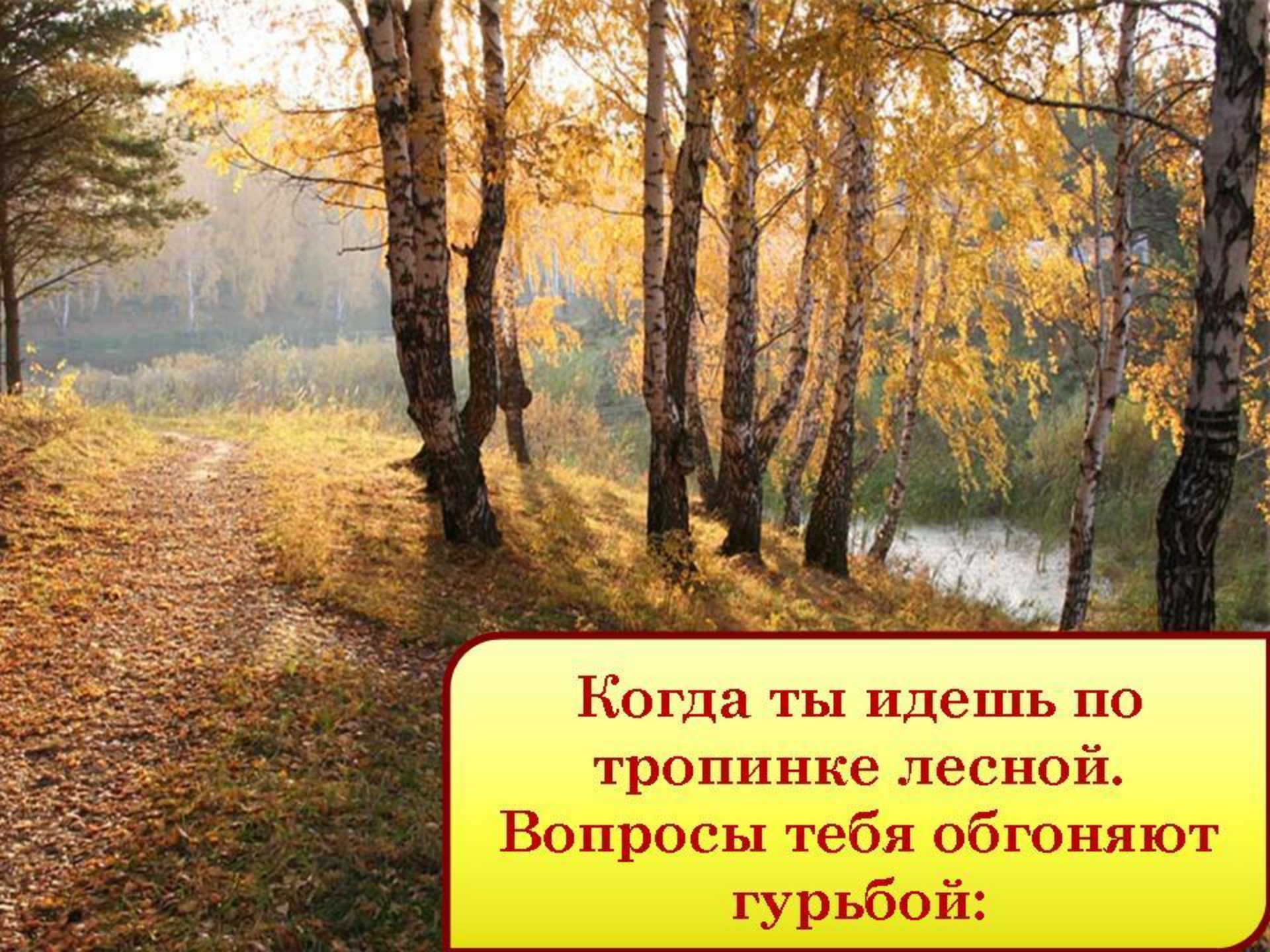




Почему

**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?





ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ?



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





**ВОТ В ЧЁМ ИХ
ОТЛИЧИЕ:**

ОВОЩИ



**Обычно
несладкие**



**В
огороде**

Фрукты

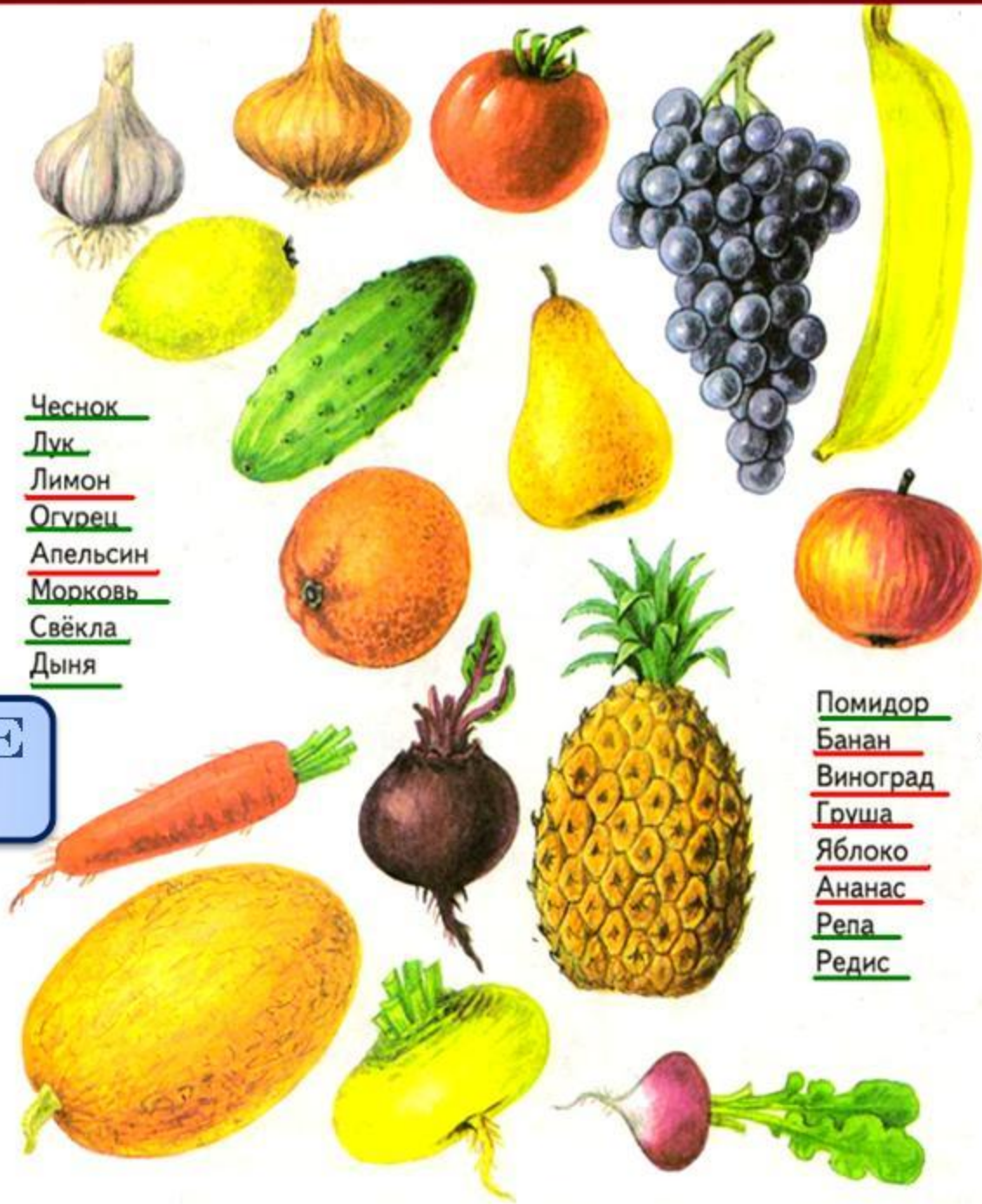


**Обычно
сладкие**





Чеснок
Лук
Лимон
Огурец
Апельсин
Морковь
Свёкла
Дыня



Помидор
Банан
Виноград
Груша
Яблоко
Ананас
Репа
Редис

ПРОВЕРЬТЕ
СЕБЯ!





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

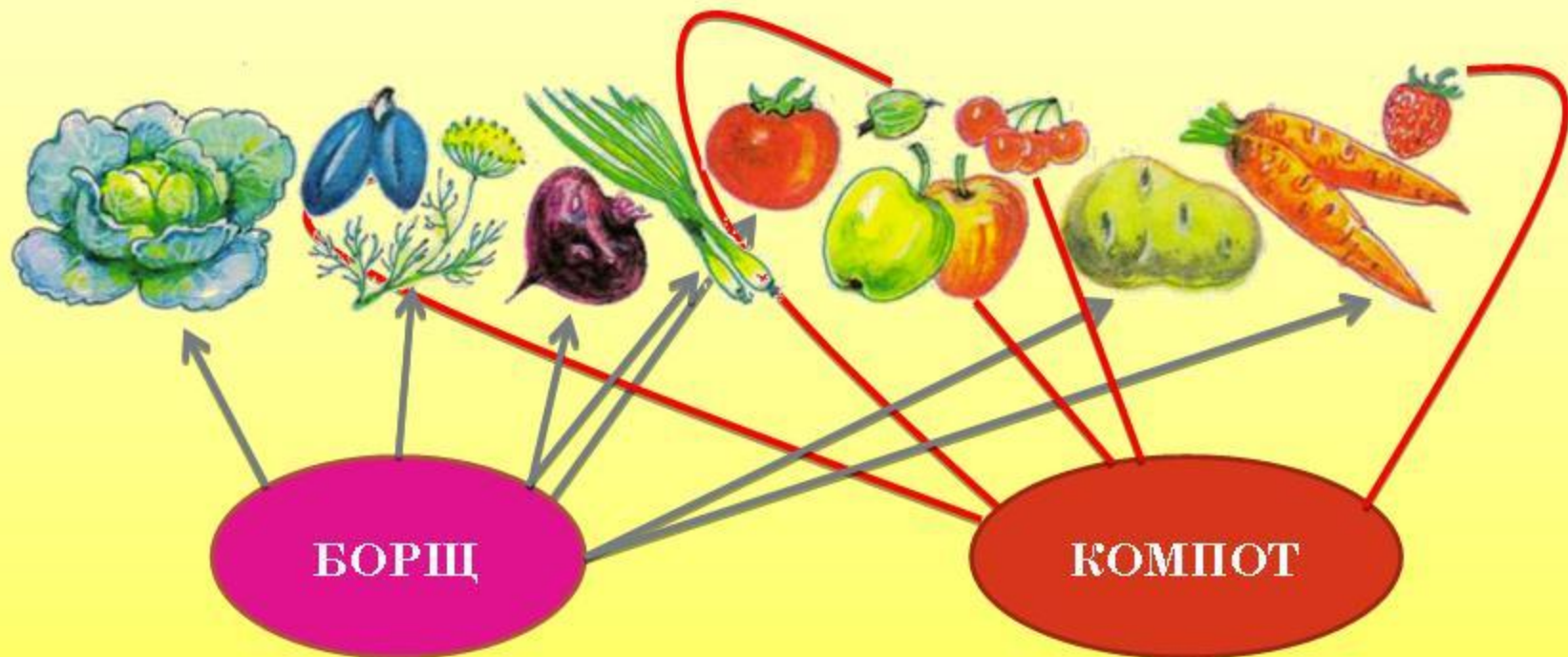


**Я буду варить
на обед борщ.**



**А я буду варить
сладкий компот!**





Молодцы,
ребята!



И мне
помогли!



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!



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**.



Витамин
А

Витамин
В

Витамин
С



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**.





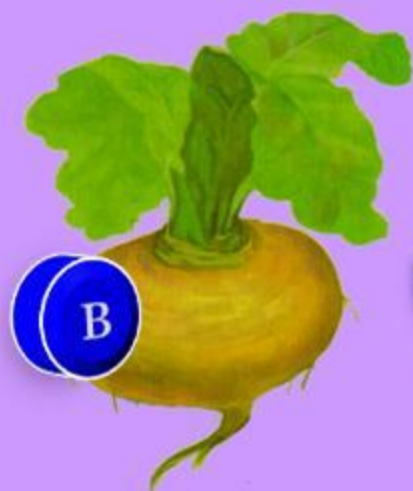
Я

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.



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.



Спасибо за
работу!