

Почему нужно есть
много овощей и фруктов?



ЦЕЛИ УРОКА:

- 1. Научимся различать овощи и фрукты.**
- 2. Узнаем, где выращивают овощи и фрукты?**
- 3. Узнаем, что такое витамины?**
- 4. Почему надо есть много овощей и фруктов?**
- 5. Что нужно сделать, прежде чем съесть овощи и фрукты?**

Страна Овощей



Страна Фруктов



Как отличить овощи и фрукты?

Овощи

Несладкие
сладкие

Растут в огороде



Фрукты

Сладкие, кисло –

Растут в саду



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!



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

Ребята!
Не забывайте перед
едой **обязательно**
мыть овощи и
фрукты!





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 фрукт перед едой.

