

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

*Школа России
Окружающий мир
1 класс*



Работаем по учебнику



ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?



Научимся различать овощи и фрукты. Узнаем, что такое витамины.

Вспомните, какие овощи и фрукты вы знаете. Рассмотрите рисунок. Назовите сначала овощи, а потом фрукты. Отметьте овощи зелёными фишками, а фрукты — красными. Проверьте себя с. 89 .



С помощью учебника узнайте, какие бывают витамины, чем они полезны, в каких продуктах содержатся.



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

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



Витамин С. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздороветь при болезни, вам нужен я!

Придумайте сказочную историю по этому рисунку.



Запомните! Овощи и фрукты перед едой нужно обязательно мыть.

Овощей и фруктов нужно есть много, потому что в них содержатся витамины. Витамины — это вещества, необходимые для здоровья.

1. Приведите примеры овощей.
2. Приведите примеры фруктов.
3. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
4. Что такое витамины?









Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.





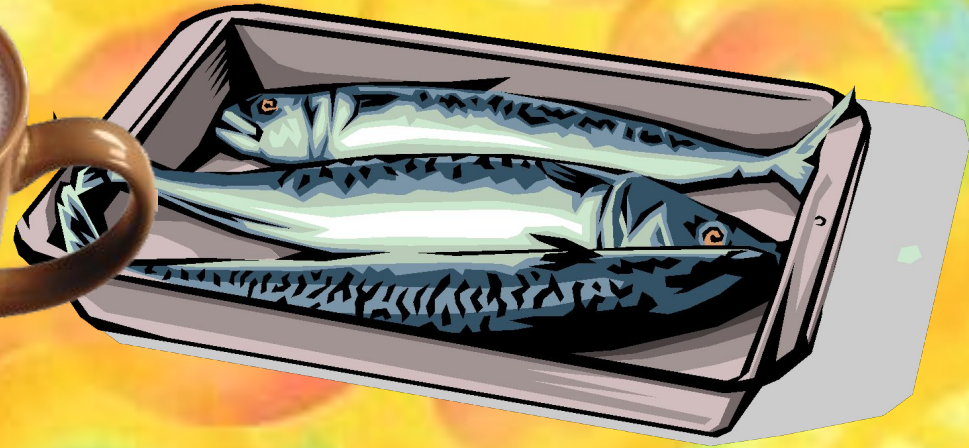
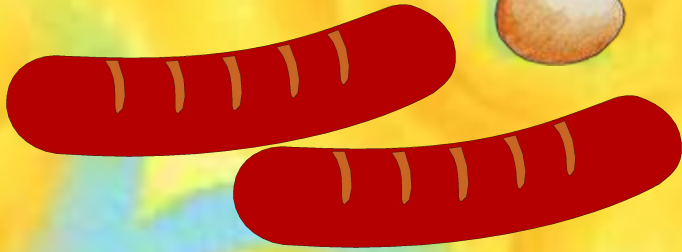
Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



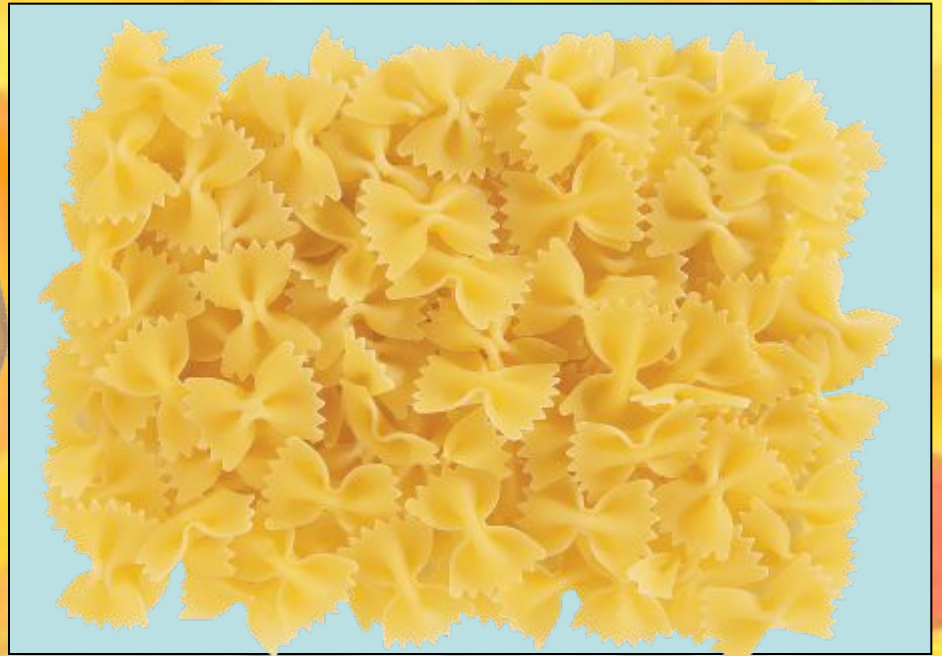
белки





УГЛЕВОДЫ





ЖИРЫ





izosoft.ru
Copyright © 2004 by Izosoft Co. Ltd

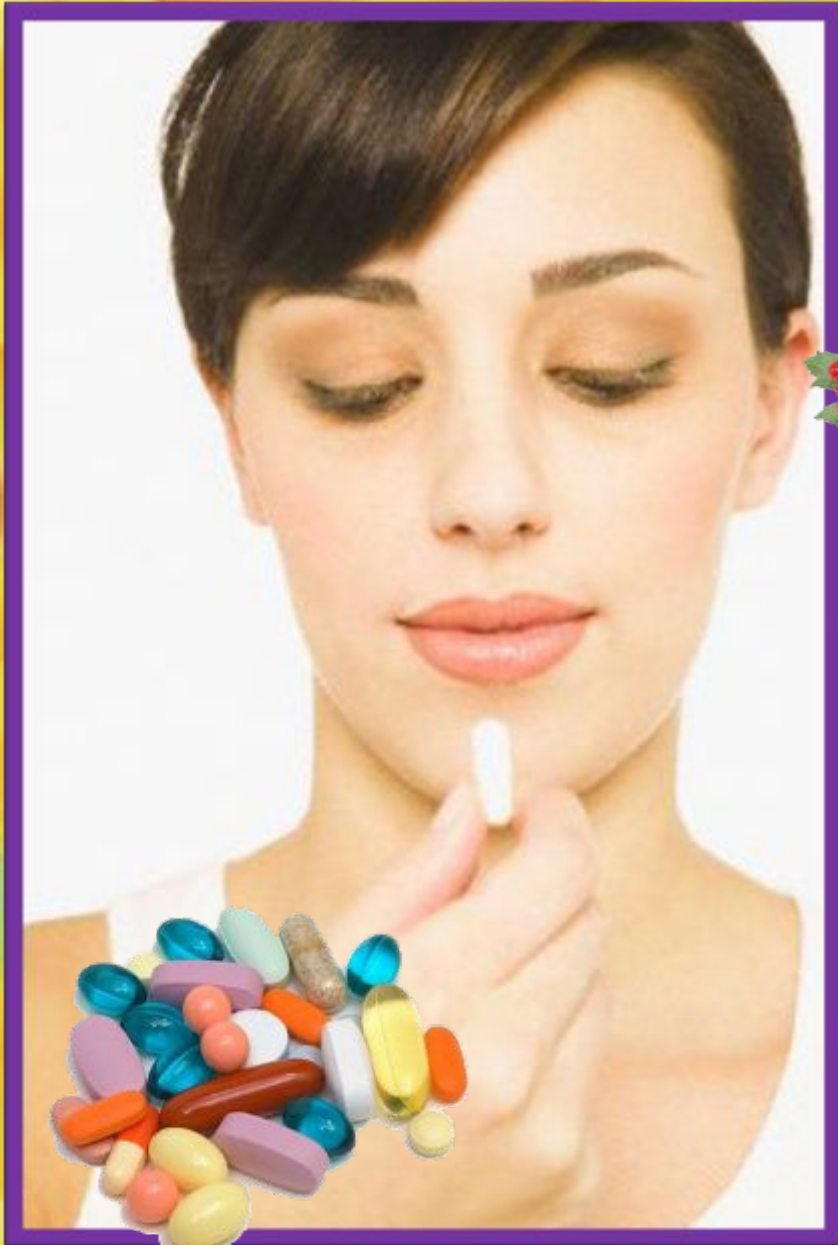


izosoft.ru
Copyright © 2004 by Izosoft Co. Ltd



ВИТАМИНЫ





Продукты растительного происхождения



Продукты животного происхождения





IZOGAR TV
Copyright © 2014





ВИТАМИНЫ

A

E

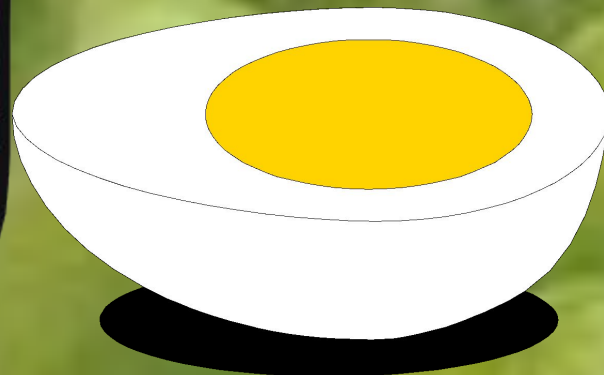
B

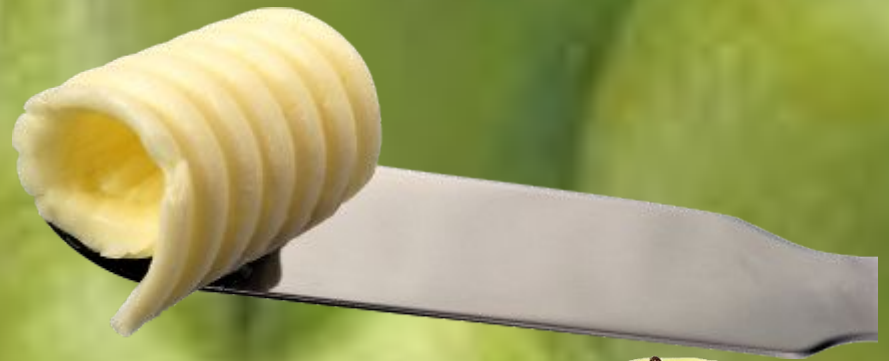
C

Нажми на витамин!

D

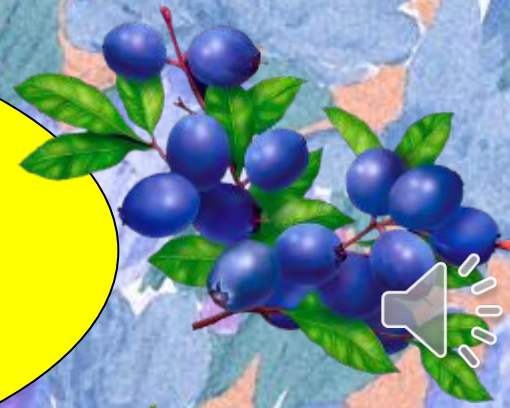
Витамин - А

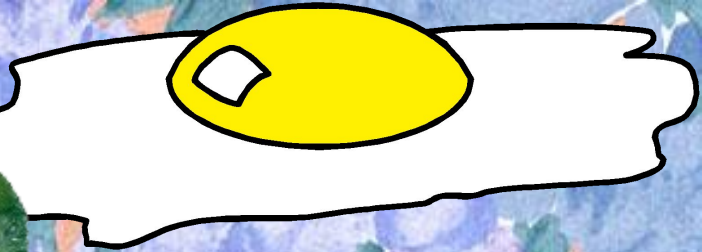






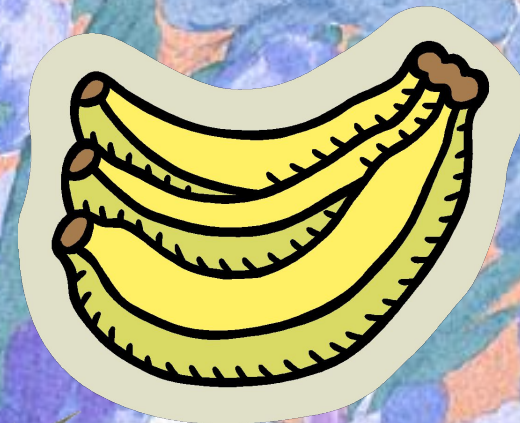
ВИТАМИН В





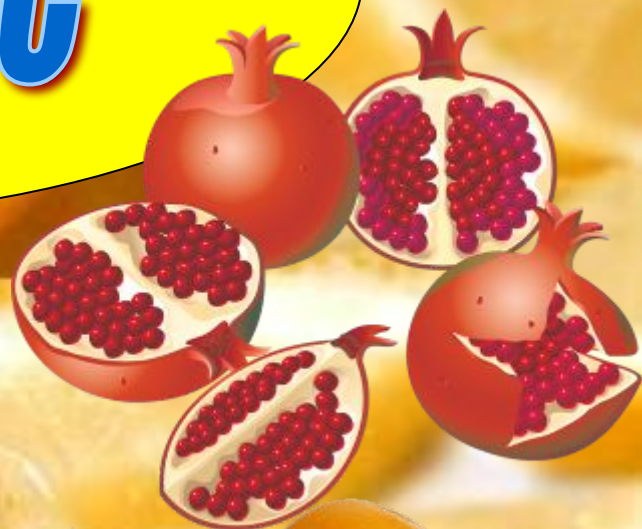
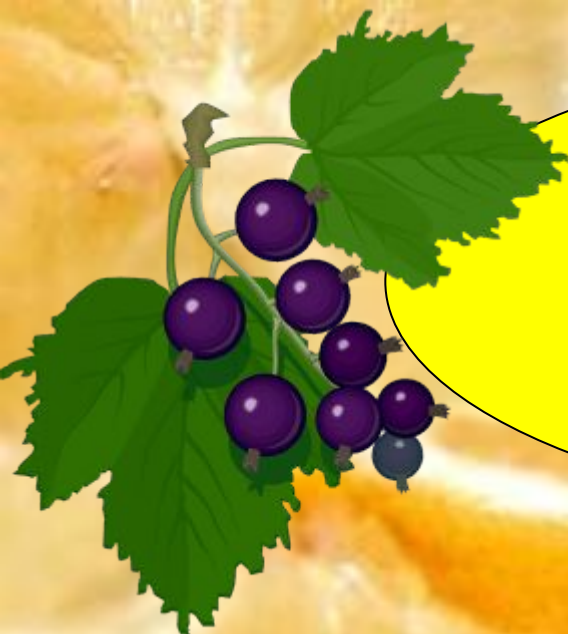
Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

agold.ru



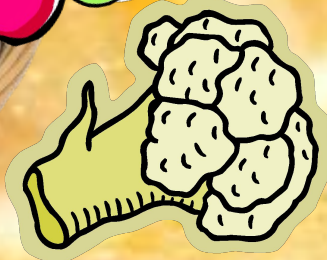
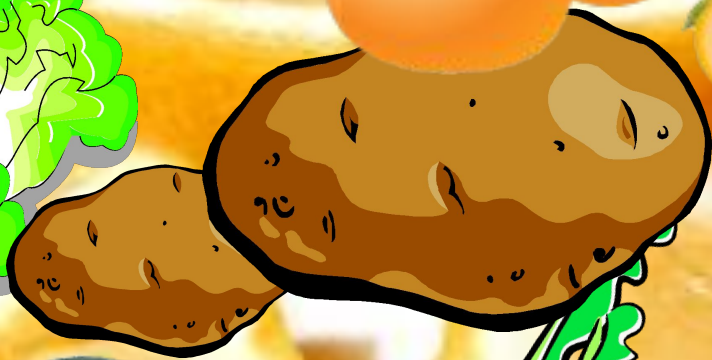
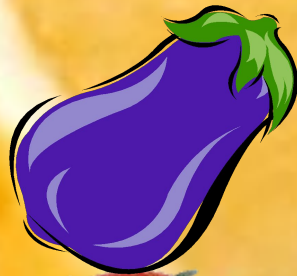
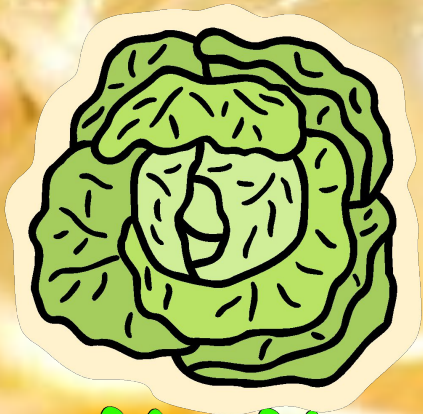


Витамин С



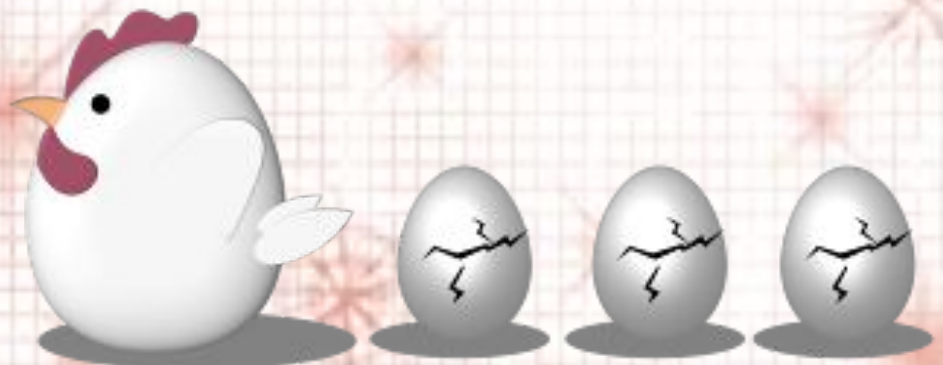
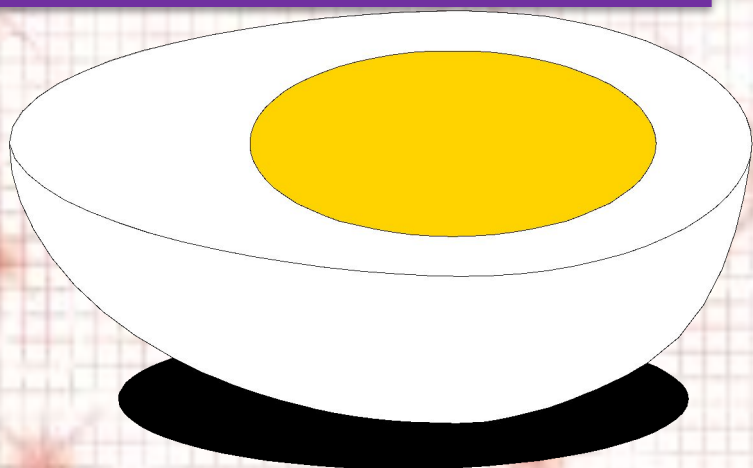






Витамин D





**Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!**



Вкусно! Еще вкуснее!!



Вкуснотеево!!!



Витамин Е





www.rossoft.ru
Copyright © 2007, Rossoft Group



www.rossoft.ru
Copyright © 2007, Rossoft Group



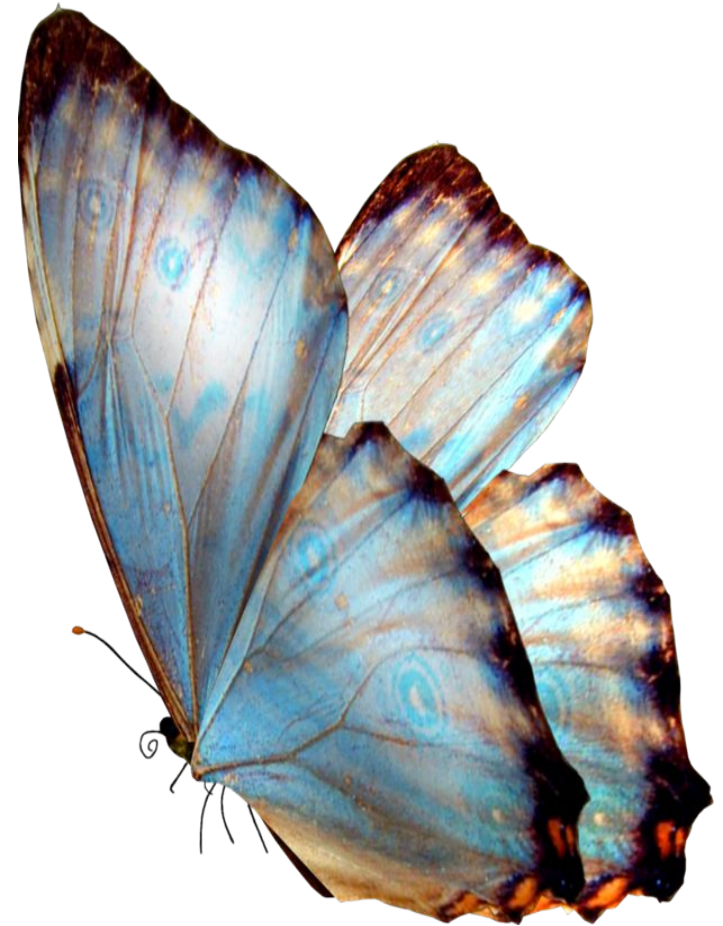
www.rossoft.ru
Copyright © 2007, Rossoft Group

Не увлекайтесь!



Физкультминутка

**Бабочка порхает
Нежно над цветком,
Кружится, летает.
Я бегу с сачком.
Вот она присела
Тихо на листок.
Я поймать хотела –
Дунул ветерок
И несет по ветру
Бабочку мою.
Я с сачком за нею
По траве бегу.**



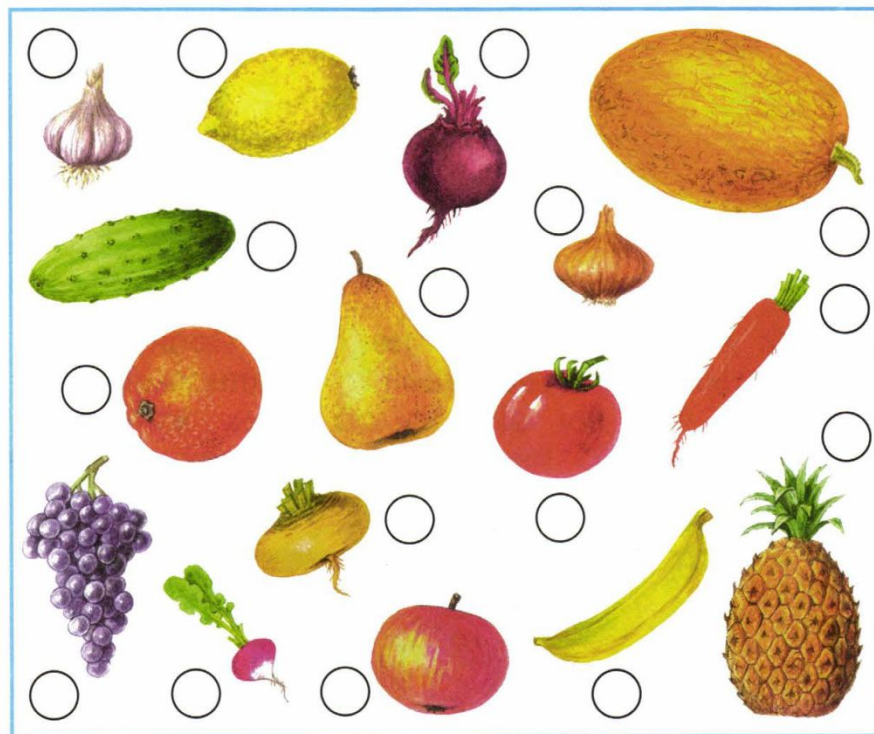
Работаем в тетради



ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?



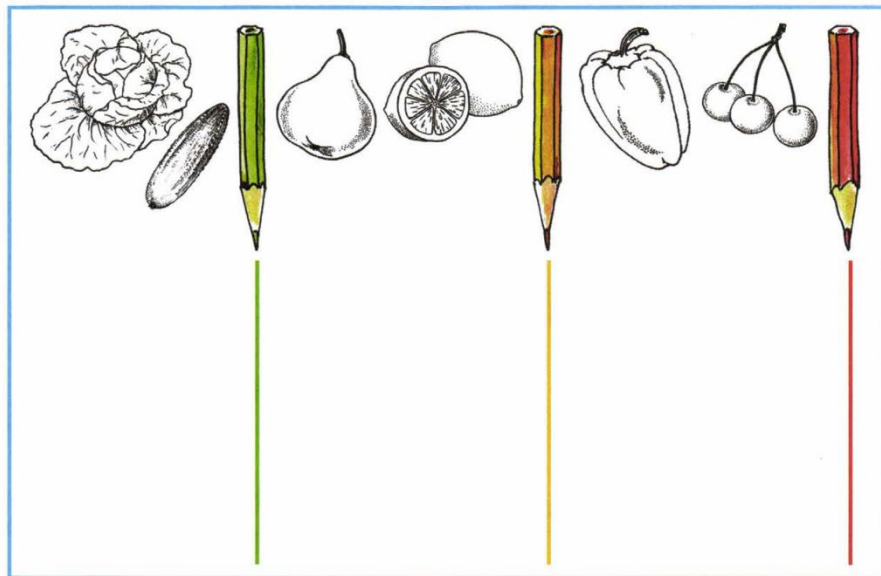
1. Подумайте, какие из этих овощей и фруктов выращивают в вашей местности. Отметьте (закрасьте кружок) зелёным карандашом. А что привозят из жарких стран? Отметьте красным карандашом.



2. Черепаха варит борщ, а Муравьишка — сладкий компот. Подскажи им (укажи стрелками), из чего приготовить эти блюда.

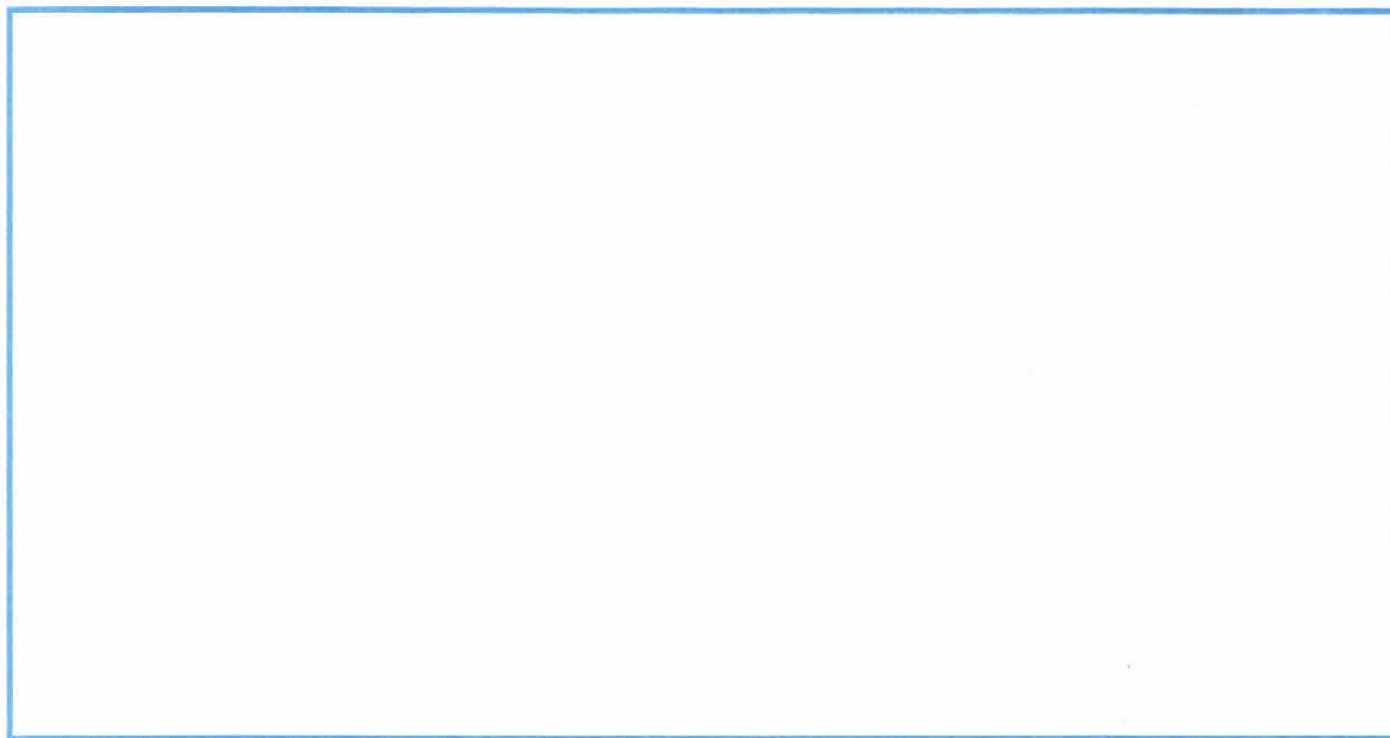


3. Раскрась овощи и фрукты. В каждом столбике нарисуй ещё овощ или фрукт того же цвета.





4. Попроси взрослых научить тебя готовить овощной или фруктовый салат. Здесь наклейте фотографию приготовленного блюда.



Итог урока. Рефлексия

Что такое витамины?

Для чего нужен витамин А?

Витамин В?

**Что мы должны запомнить и
выполнять, чтобы не навредить
своему здоровью?**

**Какие цели мы ставили в начале
урока?**

Какие достигли?

