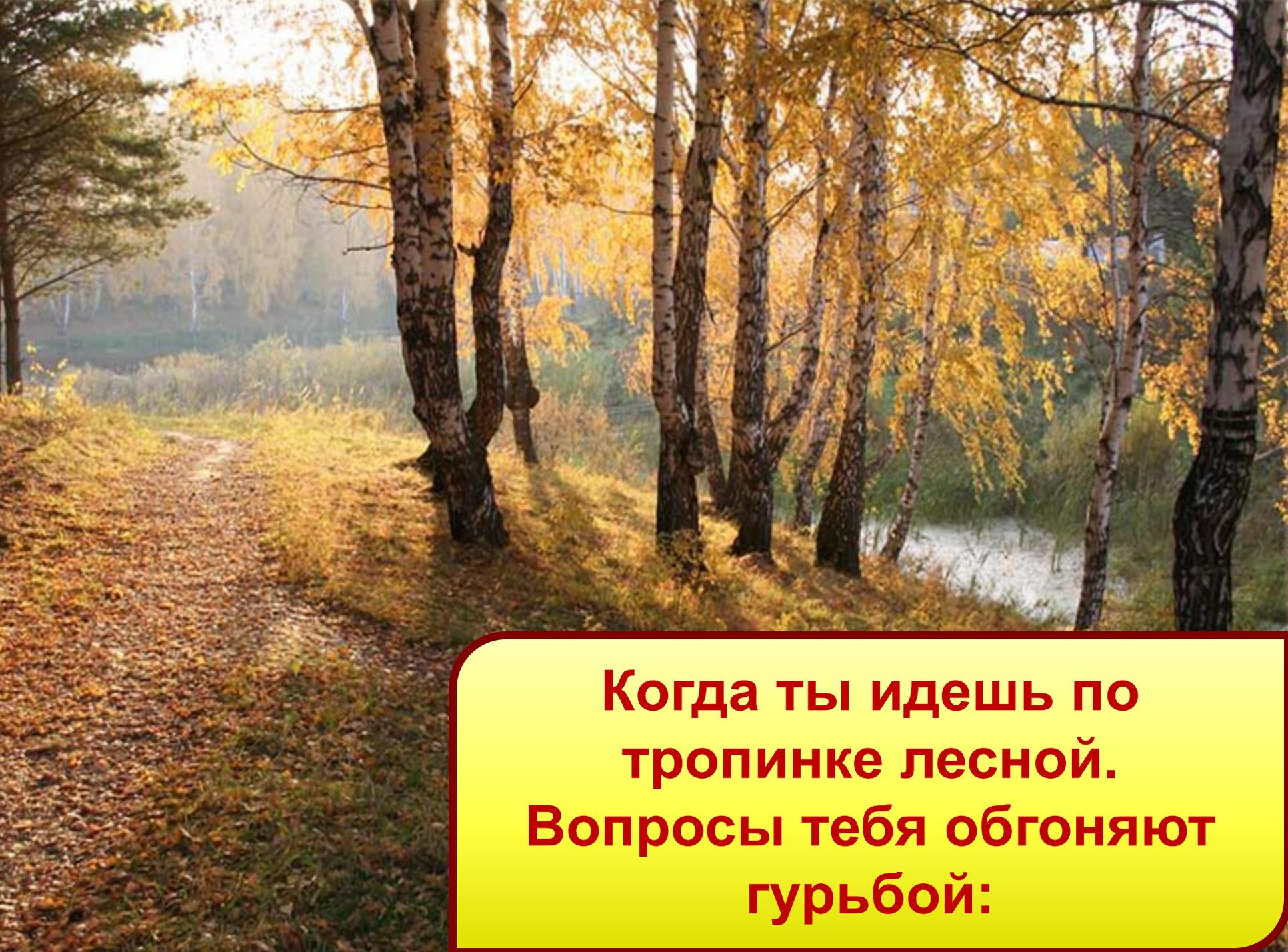




**Почему  
нужно есть много  
овощей и фруктов?**





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

**ПОЧЕМУ?**



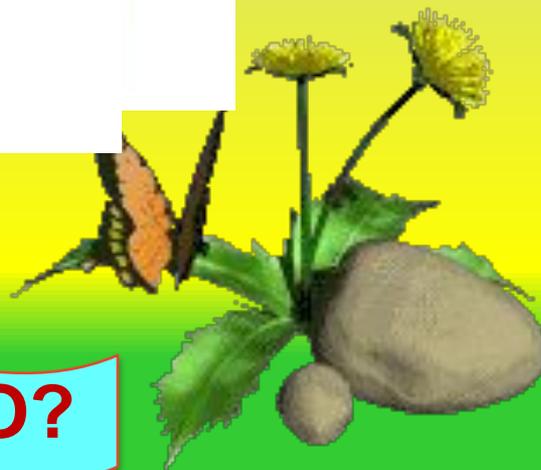
**КУДА?**



**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.**



# **ЦЕЛИ УРОКА:**

- 1. Научимся различать овощи и фрукты.**
- 2. Узнаем, где выращивают овощи и фрукты?**
- 3. Узнаем, что такое витамины и их польза**



# 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



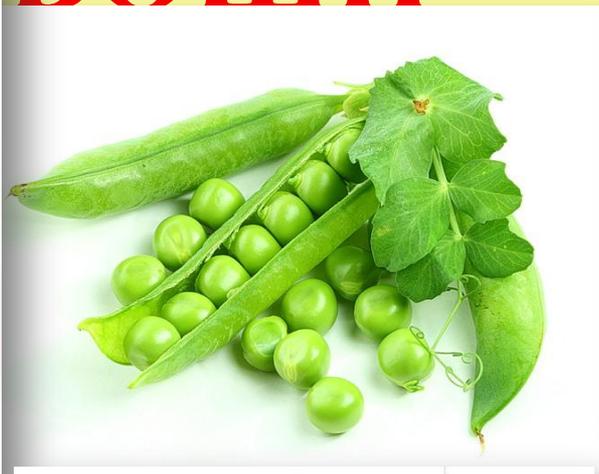
Несладкие  
ФРУКТЫ



***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.

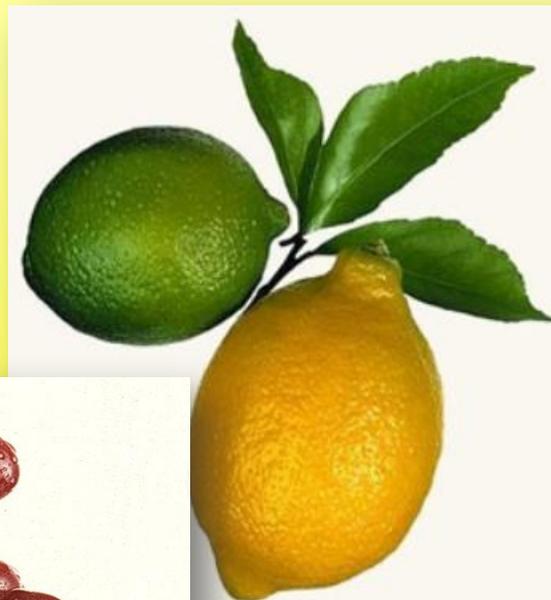
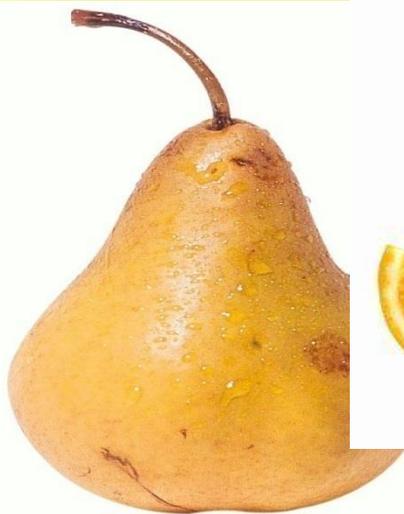


# ВОШИ





# ФРУКТЫ





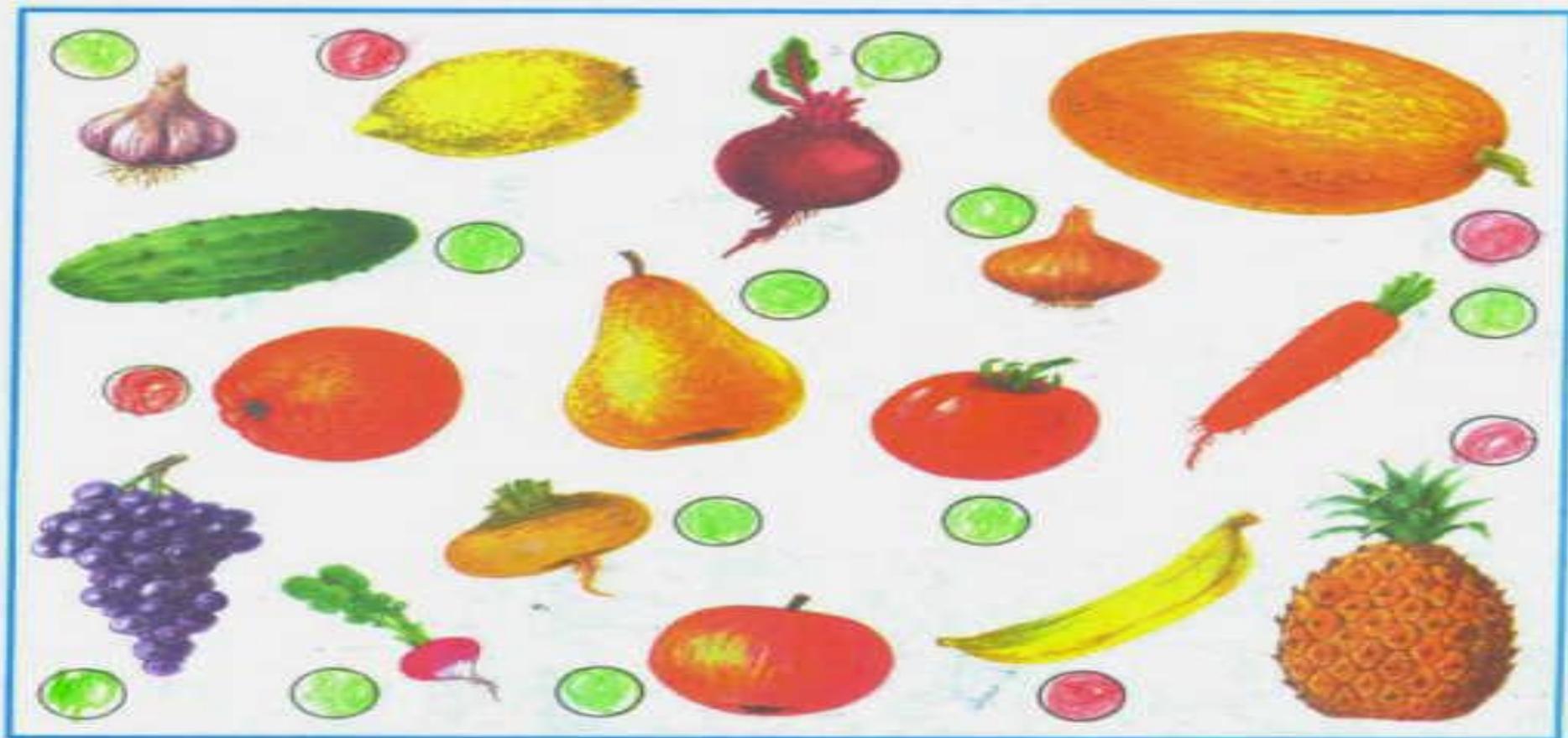




**Ребята, какие  
овощи и фрукты  
выращивают в  
нашей местности?  
Отметьте зелёным  
карандашом. А что  
привозят из жарких  
стран? ( красным)**



привозят из жарких стран? Отметьте красным карандашом.

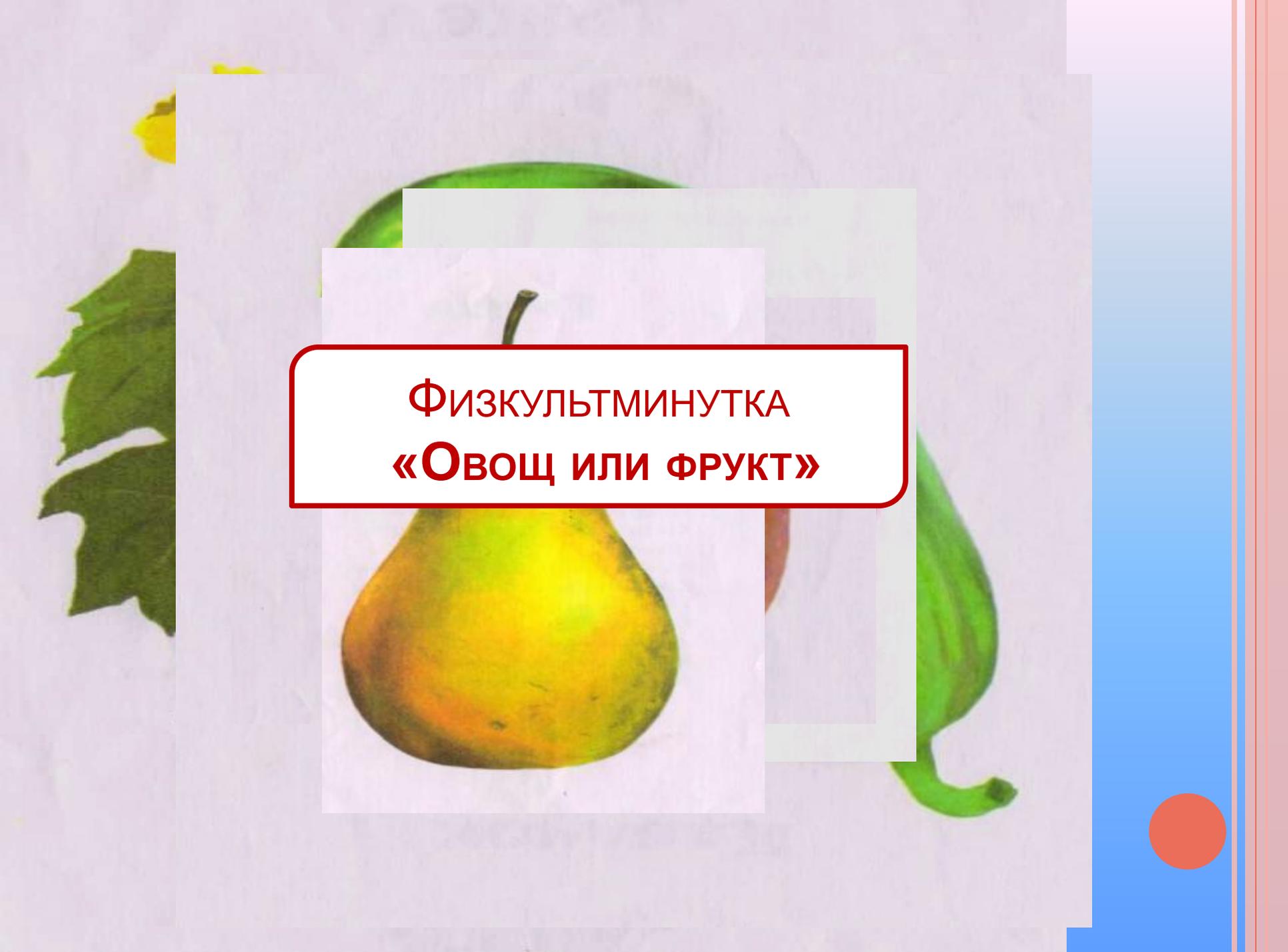


**2.** Черепаха варит борщ, а Муравьишка — сладкий компот. Подскажи им (укажи стрелками), из чего приготовить эти блюда.



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. Этим веществам 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**.



Витамин  
А

Витамин  
В

Витамин  
С



Вот как их зовут.

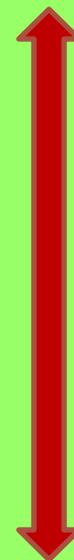




Я

## ВИТАМИН А.

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





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





Я

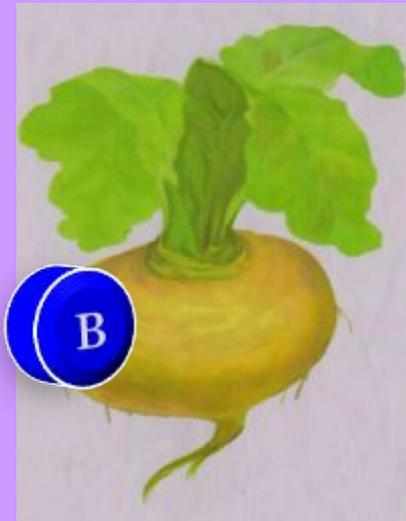
## ВИТАМИН В.

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?

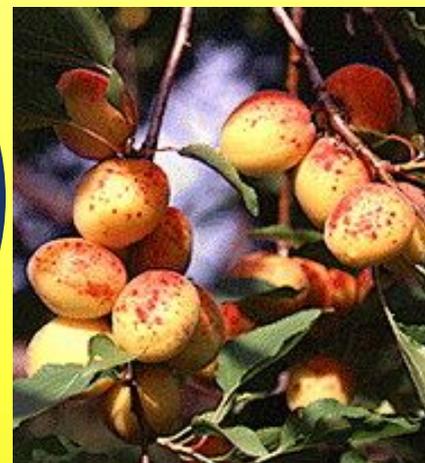
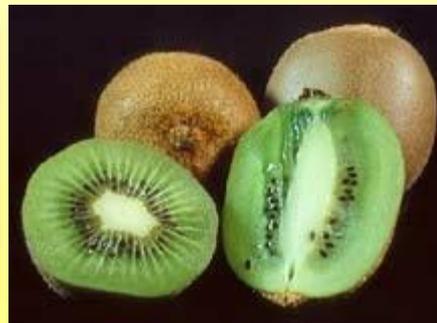


Да. Потому что в них...

**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!**





**БОРЩ**

**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!**



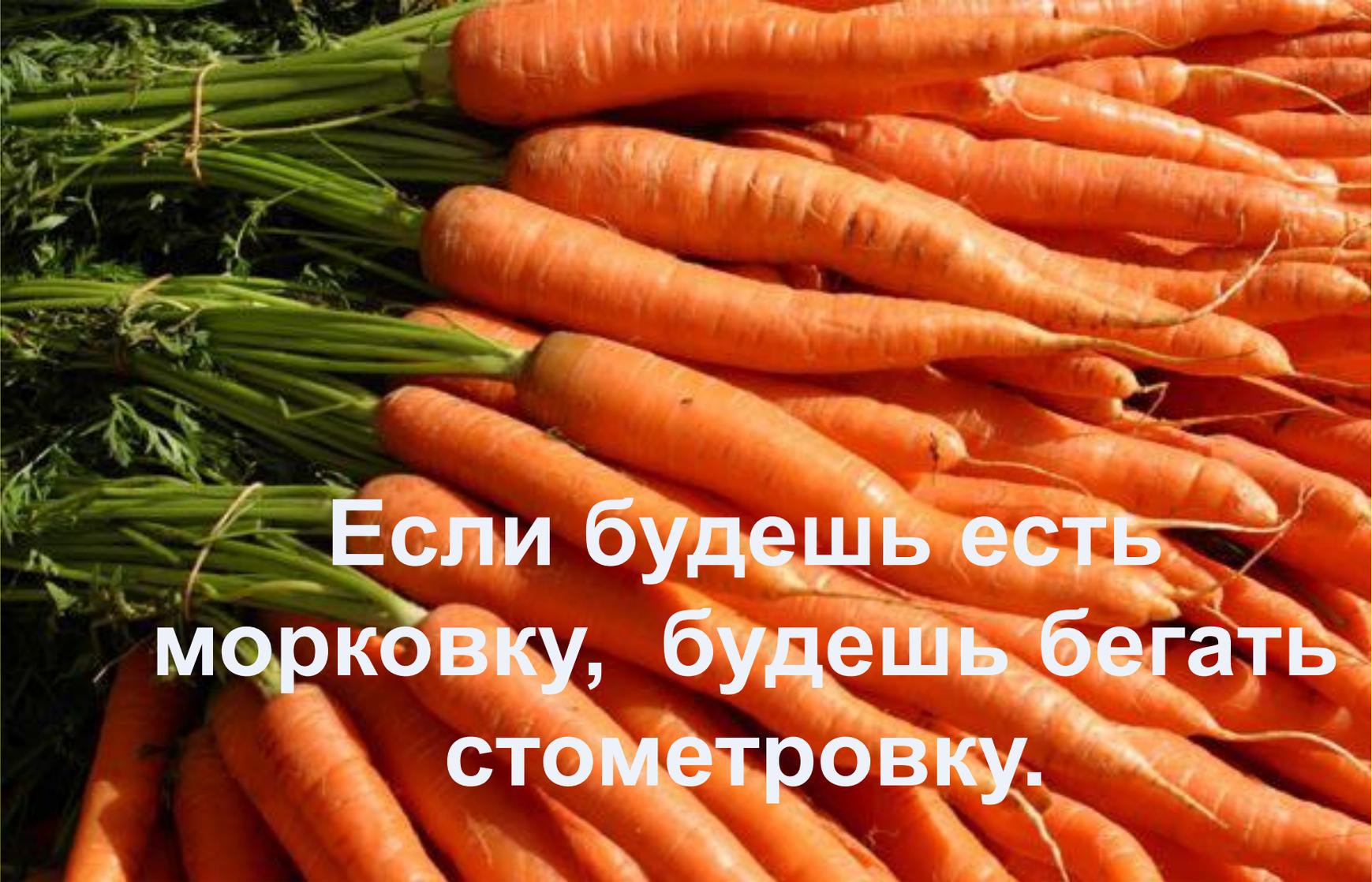


**Ну, что, ребята,  
теперь вы узнали  
почему нужно есть  
много овощей и  
фруктов?**



**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!**

