

Презентация по учебному предмету
«Окружающий мир» в 1-ом классе

Тема: Почему нужно есть овощи и фрукты?

Урок

Составитель: Бабич Наталья Васильевна учитель начальных классов
МАОУ СШ 3 г. Красноуфимск

Здоровья

**Здоровье своё
бережём с
малых лет
Оно нас
избавит от
болей и бед!**



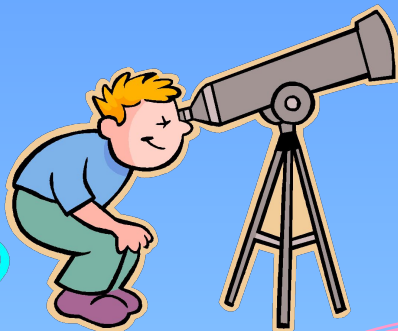
Корзина идей

Какие продукты полезны для нас?



ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ

ЖИТЬ



РАБО
ТАТЬ



РАЗВИВ
АТЬСЯ



РАСТ
И



УЧИТЬ
СЯ



ЧТОБЫ

**Определите тему урока и поставьте
для себя цели**

Тема: Почему нужно есть овощи и фрукты?

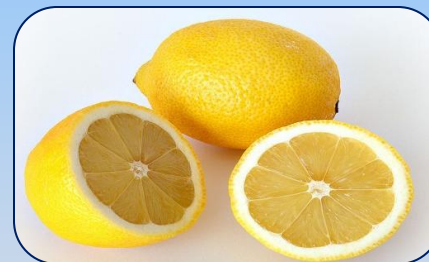


**Если будешь
есть много и
.....,
то будешь.....,
.....,**

Овощи



Фрукты





A

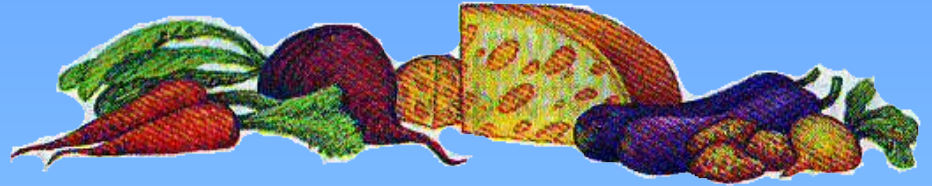
B

C

D

Для чего нужны витамины и где они содержатся?

**Витамин А –
улучшает зрение**



**Витамин В –
укрепляет организм,
даёт запас энергии**



**Витамин D –
укрепляет костную
систему**



**Витамин С –
закаливает
организм, помогает
бороться с
болезнями**



Содержание витаминов

Фрукты

- Яблоко В
- Груша В
- Апельсин С
- Лимон С
- Банан С
- Виноград Р

Овощи

- Помидор А
- Капуста А
- Морковь А
- Огурец А
- Горох В
- Свёкла В
- Лук С
- Картофель С
- Перец Р

Вывод занятия:

Если будешь есть много фруктов и овощей, то будешь хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, будешь сильным, бодрым, не будешь простужаться.

Отдыхаем с

«Б



Найди самое полезное блюдо



Салат «Фруктовый»

- Яблоко
- Апельсин
- Банан
- Груша
- Виноград

В
С
С
В
В

Фрукты помыть,
нарезать и заправить
всё йогуртом.



Салат «Весенний»

- Помидор
- Огурец
- Перец
- Лук

А
А
Р
С

Овощи помыть,
отварить, нарезать и
заправить
растительным
маслом.



Салат «Винегрет»

- Свёкла
- Капуста
- Картофель
- Лук
- Морковь

В

А

С

С

А

Овощи помыть,
отварить, нарезать и
заправить
растительным
маслом.



Суп «Овощной»

- Картошка
- Капуста
- Лук
- Морковь
- Горох
- Петрушка
- Свёкла

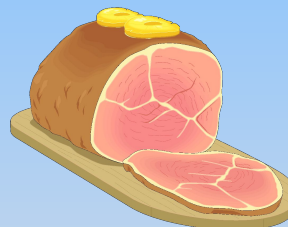
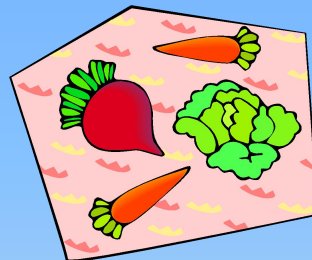
С
А
С
А
В
С
В

Овощи помыть,
нарезать, отварить.



Полезно

Вредно



Советы Доктора

«Здоина





- Воздерживайтесь от жирной пищи.*
- Остерегайтесь очень острого и солёного.*
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.*
- Чипсы, кириешки и газировка наносят вред нашему здоровью.*
- Овощи и фрукты – полезные продукты.*

Пословица не даром молвится

**Худ
обед,**

**Каковы еда да
питье,**

**Всякому
нужен**

Когда я ем,

**и обед и
ужин.**

**я глух и
нем.**

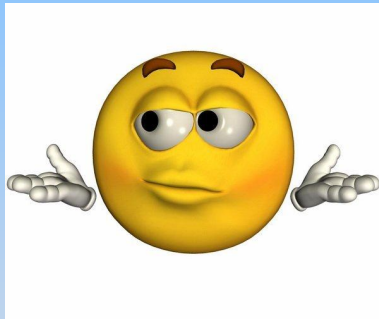
**коли хлеба
нет.**

**таково и
жизнь.**

Рефлексия



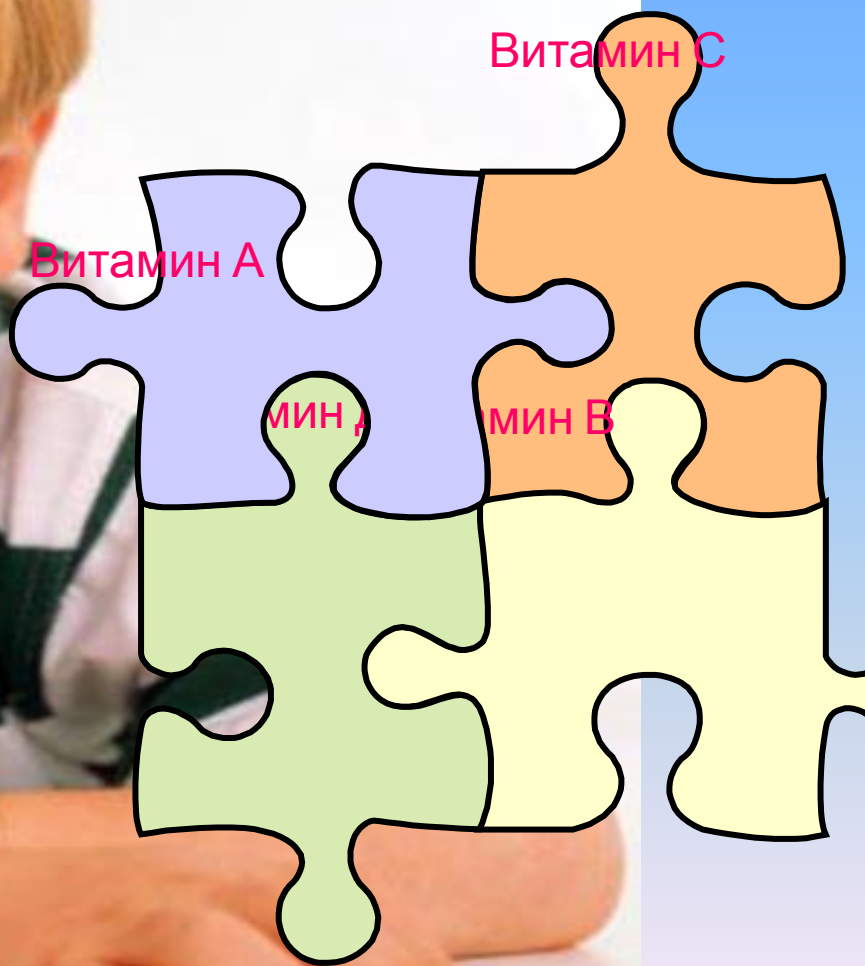
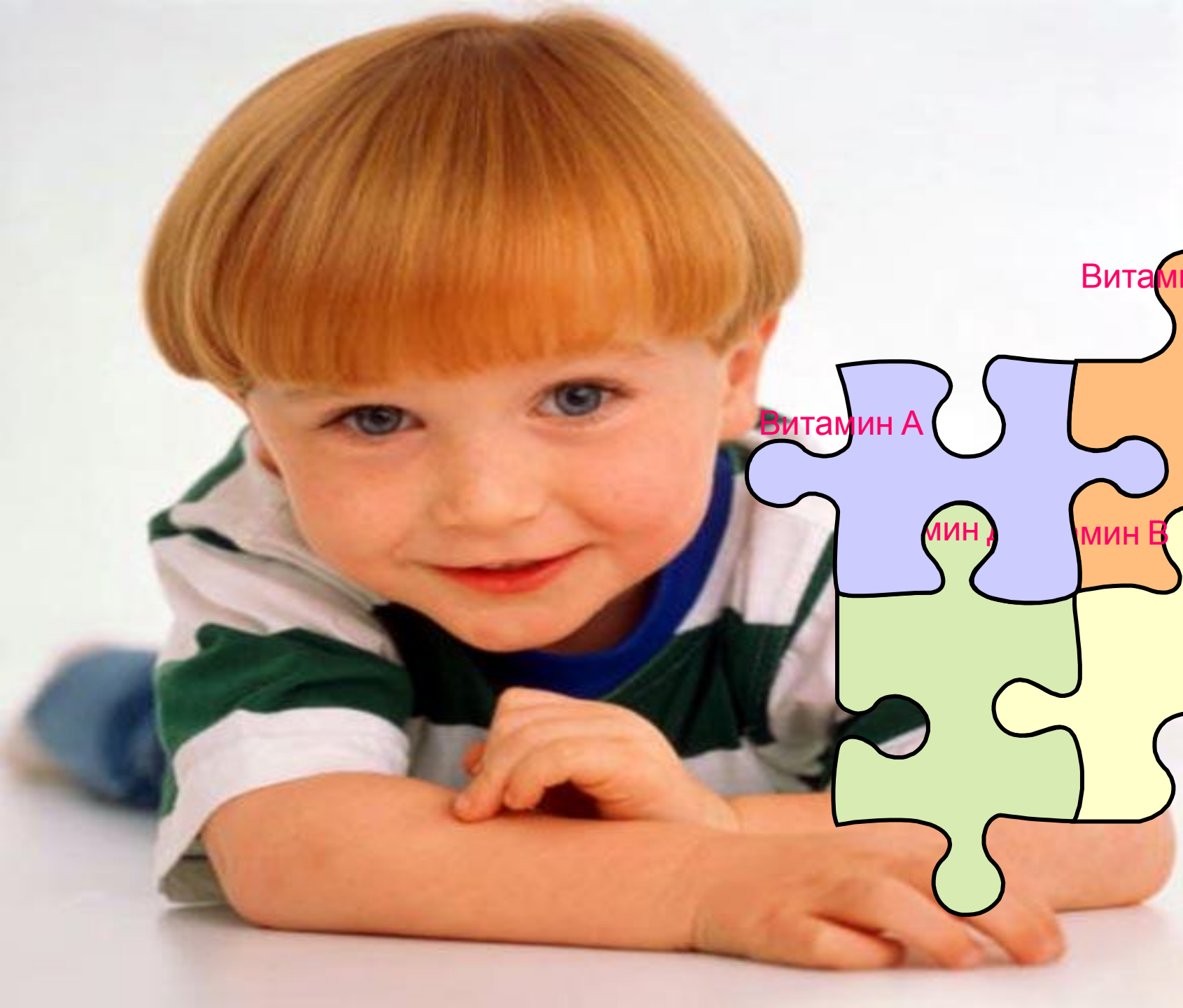
**Мне очень было
интересно!
Я доволен своей
работой.**



**У меня не все
получалось.
Мне помогали друзья.**



**Мне было очень трудно.
Я недоволен своей
работой.**



Будьте здоровы!

