

ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?



Отгадайте загадки и определите ,что из них  
является фруктом или овощем?

Летом в огороде,  
Свежие, зеленые,  
А зимою – в бочке,  
Крепкие, соленые.

---

Есть в саду чудо:  
Листья ярче изумруда,  
Серебристые цветы  
И, как солнышко, плоды.

# Вопрос: Как отличить овощи и фрукты?

**Овощи**

Несладкие

Растут в огороде

Много витаминов

**Фрукты**

Сладкие, кисло – сладкие

Растут в саду

Много витаминов

# Чем полезны овощи и фрукты?

## братья - ВИТАМИНЫ

А

Витамин  
роста  
Сохраняет  
зрение

Есть в  
молоке,  
моркови,  
зеленом луке

Д

Сохраняет  
зубы

Есть в  
молоке,  
рыбе,  
твороге.

С

Защищает от  
гриппа

Есть в чесноке,  
капусте, луке, во  
всех овощах и  
фруктах.

# 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.

# Заключение:

- Откройте корзину!  
Что видите вы?  
Какие продукты  
Здоровью нужны?



Они, друзья.

Без чего прожить нельзя?