

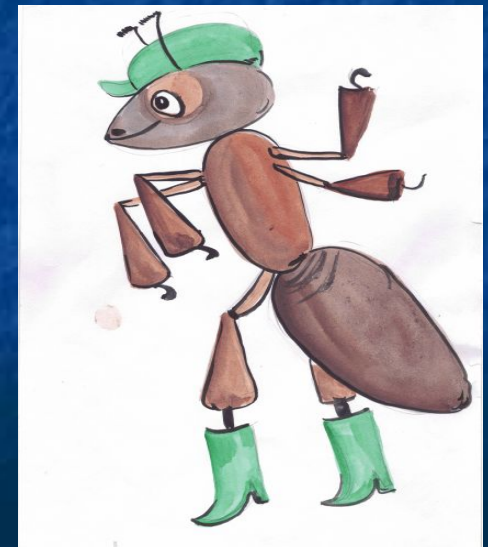
# *Окружающий мир*

*«Почему нужно есть много овощей и фруктов»*

*Работу выполнила  
учитель начальных классов  
Волосовской НОШ  
Висленева Юлия Юрьевна*



# Планета Здорового Питания





# ЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?







# Страна Овощей









# Страна Фруктов



1 **В** и н о г р а д

2 м а н д а р **и** н



3 г р а н а т

4 г р у **ш** а

5 л и **м** о н



6 а п е л ь с **и** н

7 а **н** а н а с

8 ф р у к т **ы**







# Вопрос: Как отличить овощи и фрукты?

## Овощи

Несладкие  
Растут в огороде  
Много витаминов



## Фрукты

Сладкие, кисло – сладкие  
Растут в саду  
Много витаминов





# Страна Витаминов



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

# ВИТАМИН А

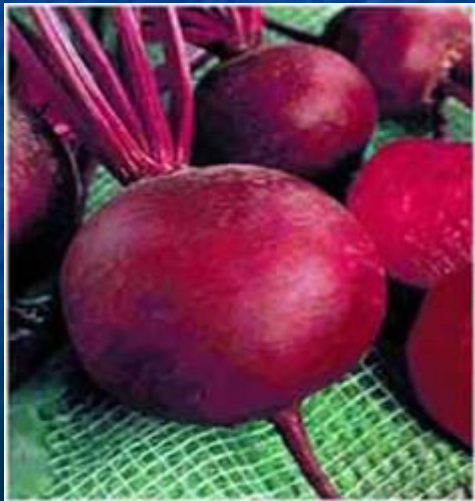




Если вы хотите быть  
сильными, иметь  
хороший аппетит и  
не хотите  
огорчаться по  
разным пустякам,  
вам нужен я!



# ВИТАМИН В



# ВИТАМИН С



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. Без витаминов  
человек болеет!

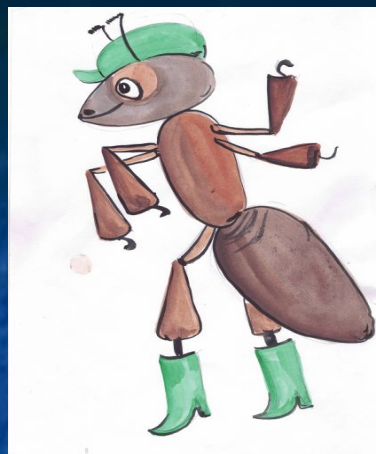
**Ребята!**

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

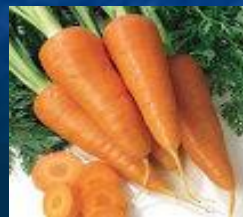




# Борщ

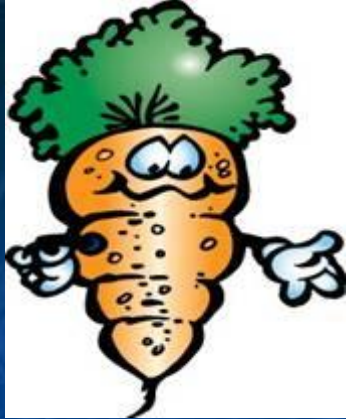


# Компот









# 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.



МОЛОДЦЫ!!!