



Почему нужно есть много овощей и фруктов?



р - учитель

МОУ Алешковской СОШ

Попкова Т.В.



**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. А
для этого позовем гостей.**



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, КТО ИЗ НИХ ФРУКТ,
А КТО ОВОЩ?**



**А ты попробуй-ка их на
вкус. А затем сравни, где
они растут.**





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

Овощи



**Обычно
несладкие**

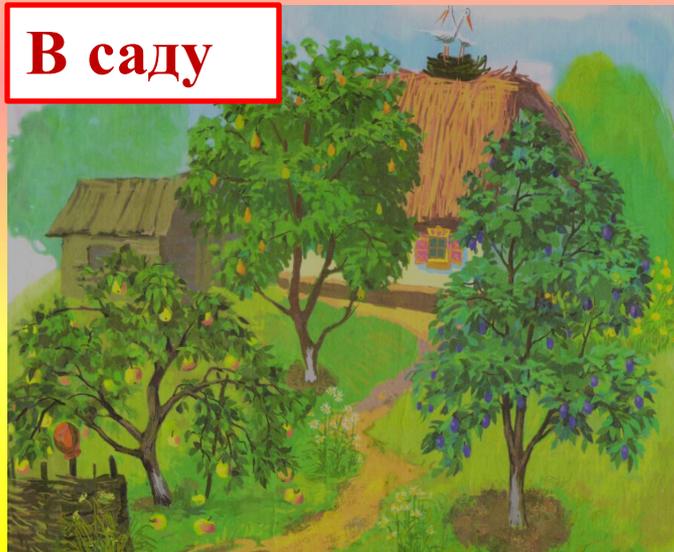


В огороде

Фрукты



**Обычно
сладкие**



В саду



Чеснок
Лук
Лимон
Огурец
Апельсин
Морковь
Свёкла
Дыня

Помидор
Банан
Виноград
Груша
Яблоко
Ананас
Репа
Редис



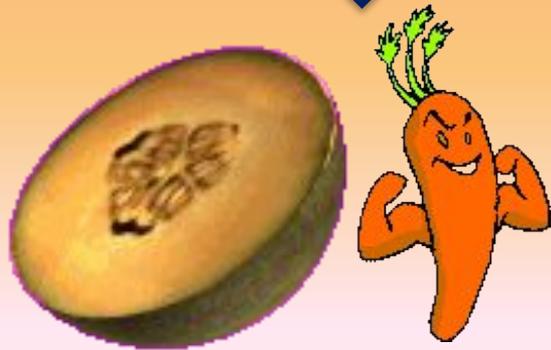
ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!





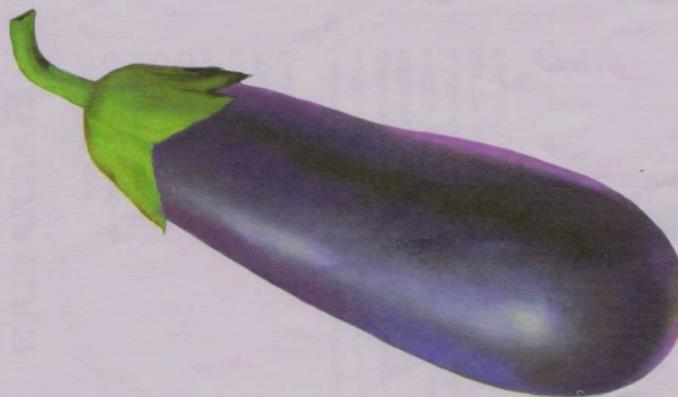
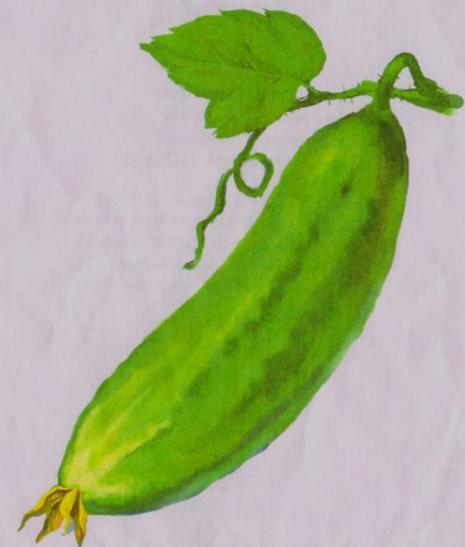
Среди фруктов и овощей есть
исключения.

Сладкие
овощи



Несладкие
фрукты





**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»**



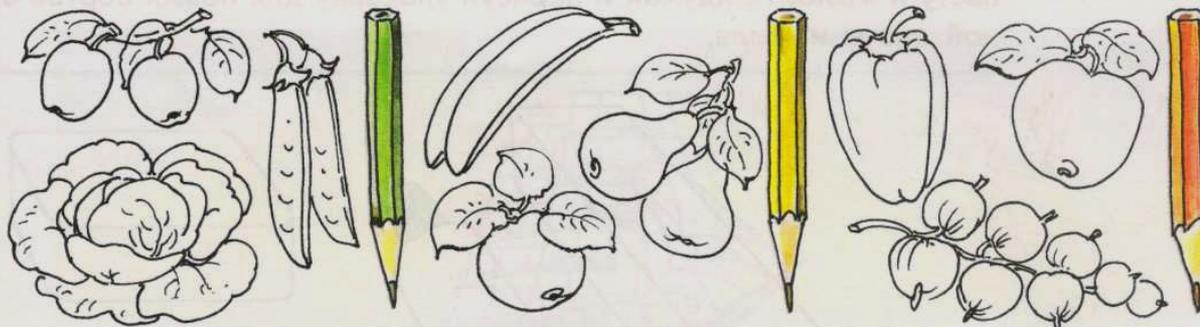
**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
«ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ»**



Ребята, раскрасьте
в тетради эти
овощи и фрукты



1. Раскрась овощи и фрукты.





Подскажите из чего приготовить эти блюда?



Я буду варить на
обед борщ.



А я буду варить
сладкий компот!





БОРЩ

КОМПОТ

**Молодцы,
ребята!**

**Как вы мне
помогли!**





**НО МЫ ТАК ПОКА И НЕ
ОТВЕТИЛИ НА ВОПРОС:
ПОЧЕМУ
НУЖНО ЕСТЬ
МНОГО ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ ?**



**А давай
спросим у
ребят!**



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.





А

Я ВИТАМИН А.

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





А

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

А

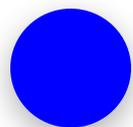


А



А





Я ВИТАМИН В.

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

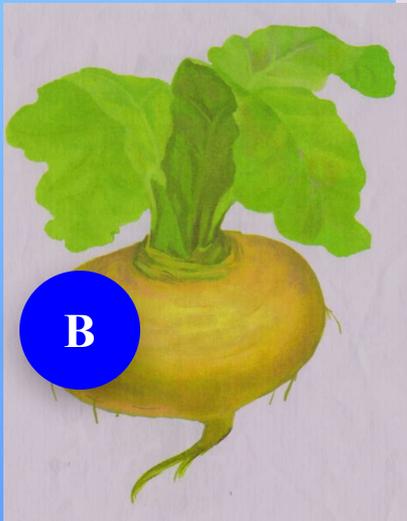




Вспомогите теперь в мою корзину и
назовите овощи и фрукты, в которых
содержится
ВИТАМИН В.



В



В



В





С

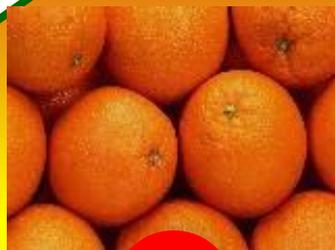
Я ВИТАМИН С.

Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать,
вам нужен я!





Назовите-ка, ребята,
в каких овощах и фруктах
содержится **ВИТАМИН С**.



Теперь ты понял, почему
нужно есть много овощей и
фруктов?

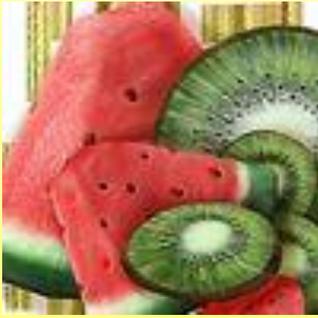


Да. Потому что в них...

много ВИТАМИНОВ, а без них

мы можем заболеть.







С



В

А

**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.**

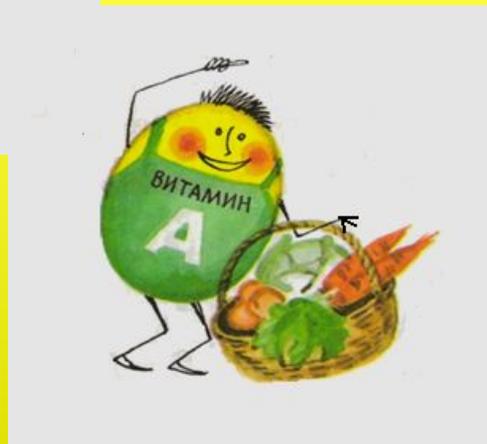


**Смотрите,
Злючка - Грязючка
пожаловала. Чему это
она радуется? Как её
прогнать?**





Ну, что, ребята, все узнали почему нужно есть много овощей и фруктов?



**Кушайте, ребята
огурцы и дыни -
В овощах и
фруктах много
ВИТАМИНОВ.**



**И растите сильными,
Умными, весёлыми.
Ешьте витамины -
Будете здоровыми!**



До новых встреч!

