

ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Овощи и фрукты– витаминовые продукты.

*Чтоб здоровым ,сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения,*

*В этом нет сомненья.
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из них вкуснее,
Кто из них важнее!*



Чем отличается фрукт от овоща?

С точки зрения ученых биологов:

- Фрукт — сочный плод дерева или кустарника. Такими фруктами являются все плоды содержащие семена.



- Овощи — это плоды или иные части травянистых растений.



Чем полезны овощи?

- Многие виды овощей имеют целебные свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают работоспособность человека. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма. Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.



Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки. И
Полину, и Антошку Позовем
копать...



Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.



Он в теплице летом жил, С
жарким солнышком
дружил. С ним веселье и
задор. Это



Как надела сто рубах,
Захрустела на
зубах.



Над землей трава, Под землей бордовая
голова.



Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда ни приду, Всех до
слез доведу.



Фрукты- ценный продукт питания. В них содержатся легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), витамины С и др. В кожуре фруктов больше витаминов, чем в мякоти, а наружные слои мякоти богаче витаминами, чем внутренние.



Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран.
Высоко растет.



На ветвях они висели,
Как созрели — посинели.
Смотрят сверху вниз
пугливо,
Ждут, когда сорвут их...



Он вздыхает очень тяжело -
Так бедняжка растолстел,
Что зеленую тельняшку
На себя с трудом на



Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его...



С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно...



Почему полезны овощи и фрукты?

В овощах и фруктах
содержатся полезные
вещества, такие как
ВИТАМИНЫ,
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ



Что такое **витамины**? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



Витамин
А

Витамин
В

Витамин
С



Вот как их зовут.





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

ВИТАМИН А



ВИТАМИН С

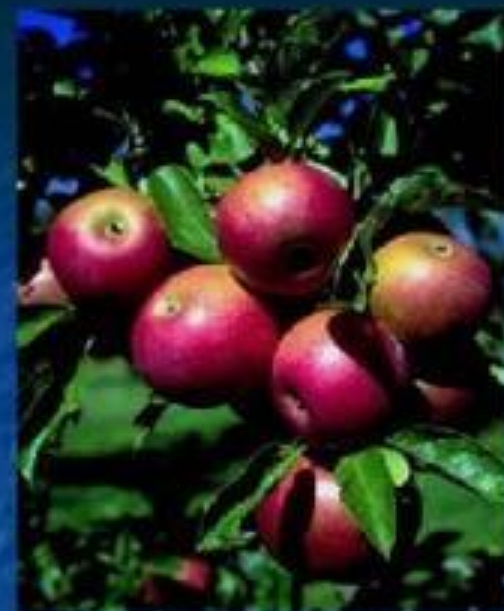


Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



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

ВИТАМИН В



Какой из этих овощей нельзя есть сырым?



чеснок



картофель



редис



огурец



капуста



Какой фрукт не растёт на территории России?



груша



яблоко



банан



У какого овоща съедобный корень?



горох



морковь



спаржа



кукуруза

У какого растения съедобны листья?



картофель



салат



лук



Что здесь лишнее?



Найди фрукт, содержащий больше других витамина С.



лимон



слива



банан



яблоко



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.



Спасибо за

ВНИМАНИЕ



(ОВОЦИ)