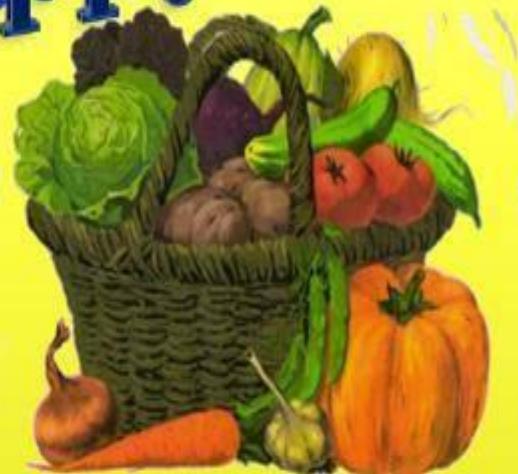




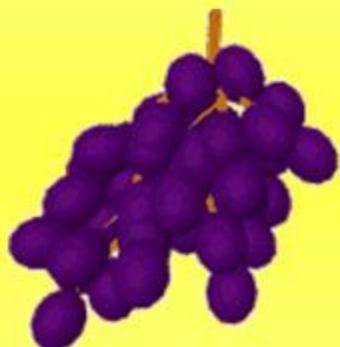
**Почему  
нужно есть много  
овощей и фруктов?**



**МУДРАЯ ЧЕРЕПАХА И МУРАВЕЙ  
ВОПРОСИК ДОЛГО ГУЛЯЛИ ПО  
ЛЕСУ И ПРОГОЛОДАЛИСЬ.**



# ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ ЕСТЬ?



# ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ?



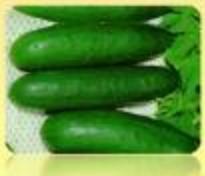
Сегодня на этот  
вопрос мы и  
постараемся  
ответить. А для этого  
позовем гостей.



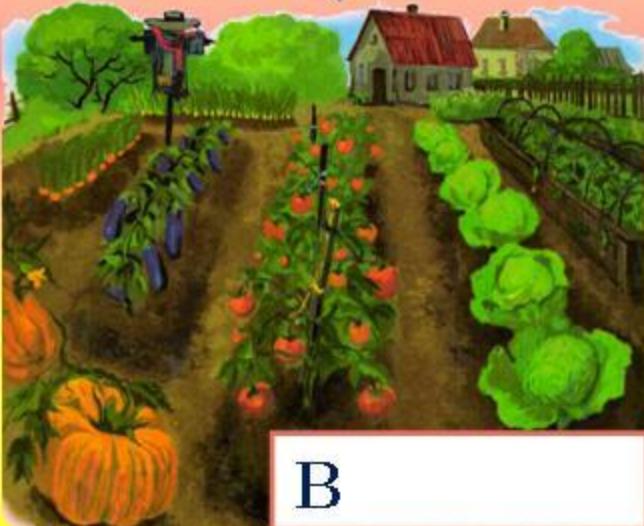


ВОТ В ЧЁМ ИХ  
ОТЛИЧИЕ:

## ОВОЩИ



Обычно  
несладкие

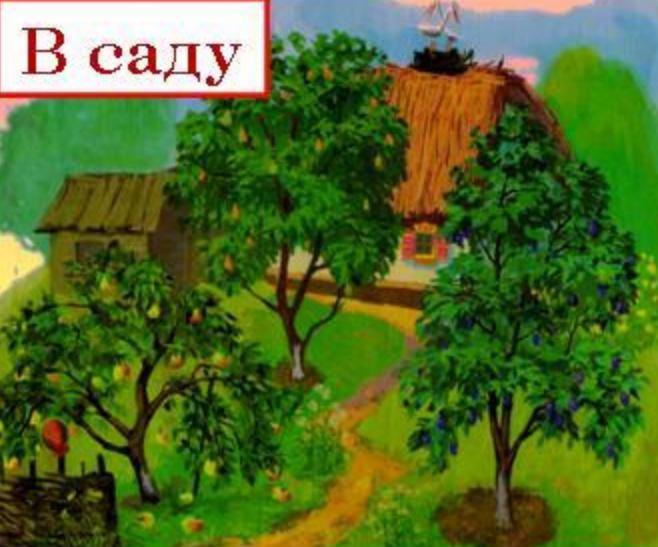


В  
огороде

## Фрукты

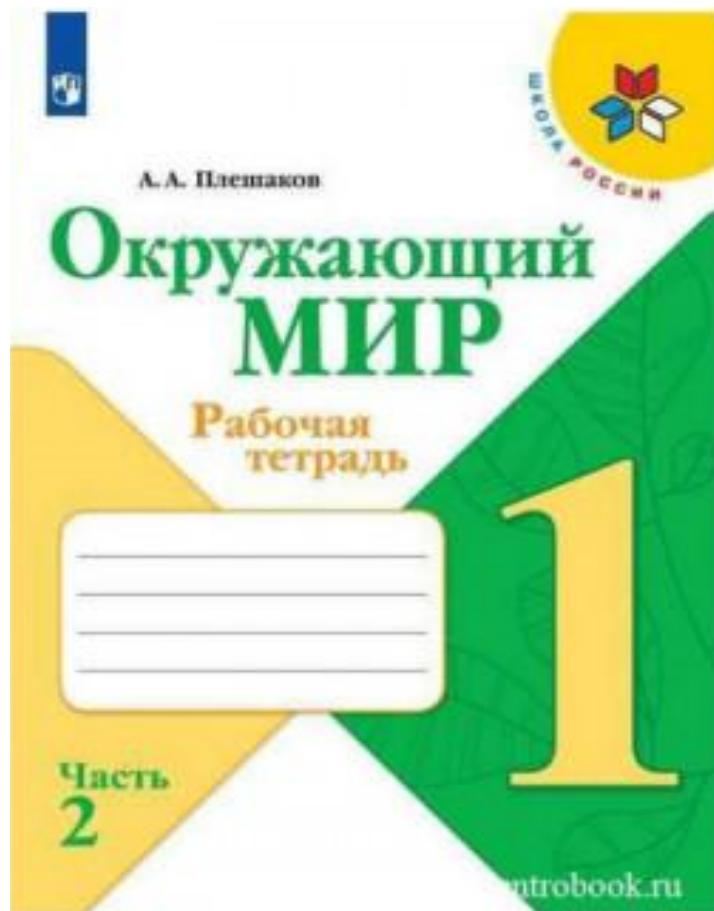


Обычно  
сладкие



В саду

# Работа в тетради



С. 36 з. 1



Подскажите, из чего  
приготовить эти блюда?



Я буду варить  
на обед борщ.



А я буду варить  
сладкий компот!

С. 36 з. 2



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



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.





Я  
ВИТАМИН А.

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





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

A



A

A





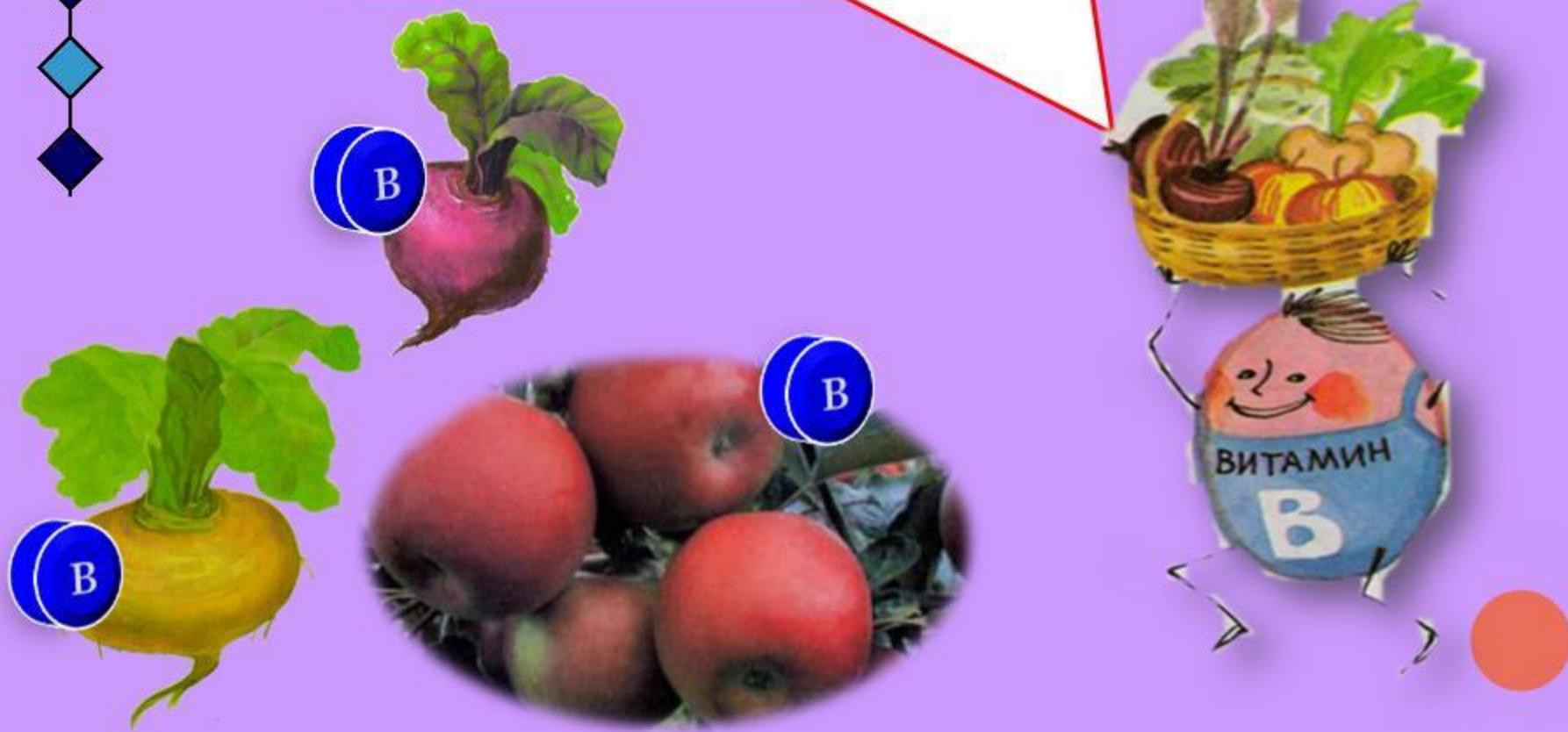
Я  
ВИТАМИН В.

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





В Посмотрите теперь в мою корзинку и назовите овощи и фрукты, в которых содержится ВИТАМИН В.





Я ВИТАМИН С.

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

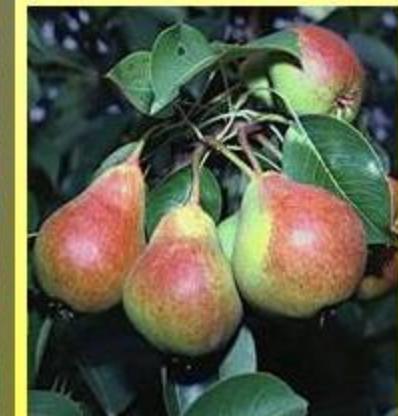




Назовите-ка, ребята,  
в каких овощах и фруктах  
содержится ВИТАМИН С.



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



Да. Потому что в них...  
много ВИТАМИНОВ, а без  
них

мы можем заболеть.





## 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.



- Учебник  
с. 54 – 55    В. 1 - 4
- Т. с. 37    у. 3