

МКОУ «БОГУЧАРСКАЯ СОШ № 1»

**Проект
«Овощи и фрукты – витаминные
продукты»**

Выполнили: ученики 3 «Б» класса

Руководитель: учитель начальных классов
Пешикова З. И.

2020 г.

***ЦЕЛЬ: ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С
ГЛАВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ
ВИТАМИНОВ – ФРУКТАМИ И
ОВОЩАМИ, И ИХ ЗНАЧЕНИЕМ
ДЛЯ ОРГАНИЗМА.***



ВИТАМИНЫ





Витамин А



помогает хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие зубы

содержится в моркови,
капусте , в зеленом луке





Витамин В

помогает быть сильными и
иметь хороший аппетит

*содержится в свекле,
репе, редьке и других овощах*



Витамин С

*повышает сопротивляемость
организма к простудным заболеваниям,
укрепляет кости и зубы*

*содержится в чесноке, квашеной капусте и в
других овощах*






Во саду ли, в огороде
Фрукты выросли в саду,
Тёплым ранним днём осенним
В саду я яблоки сорву.



Но даже если плод из сада
И даже если сад тот твой,
Запомни, друг мой дорогой,
Мой чисто фрукты перед едой.



Любят фрукты все ребята,
Даже любят их зверята.
В фруктах много витамина:
Глюкозы, клетчатки, аскорбина.

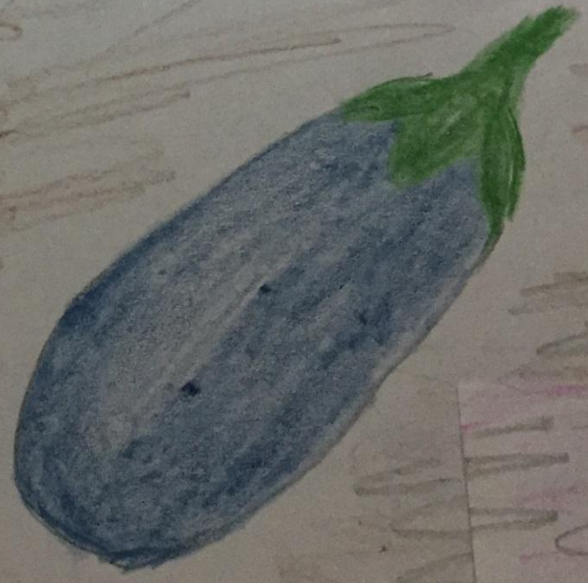


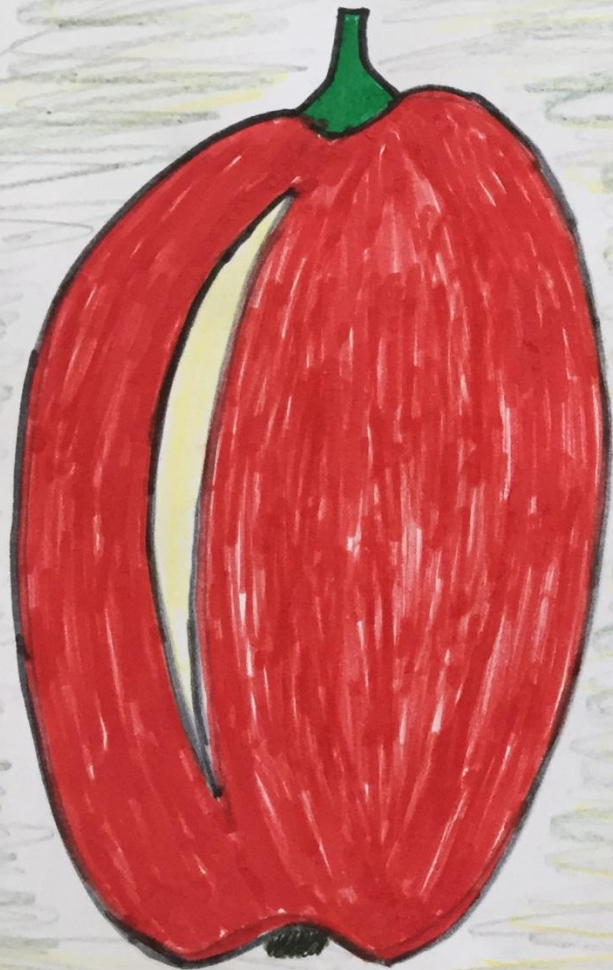
А это – грядки в огороде:
Капуста, свёкла, лук, морковь.
И от пользы витаминной,
К овощам у нас любовь













Ешьте овощи и фрукты – витаминовые продукты.

- ▣ **Чтоб здоровым, сильным
быть**
- ▣ **Надо овощи любить,**
- ▣ **Все без исключения,**
- ▣ **В этом нет сомнения.**
- ▣ **В каждом польза есть и
вкус,**
- ▣ **И решать я не берусь,**
- ▣ **Кто из них вкусней**
- ▣ **И кто из них важней.**





**ВОТ КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ! ПРО НИХ
ДАЖЕ ПОСЛОВИЦЫ И
ПОГОВОРКИ ПРИДУМАЛИ!**

- 1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.**
- 2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!**
- 3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!**
- 4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!**



Будьте здоровы!
Дружите с нами!



а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Литература:

1. Безруких М.М., Филлипова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.:Олма – Пресс, 2005
2. Алябьева Е.А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет: игровые технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2005
3. Сайт Nestle «Разговор о правильно питании» [Http://www.food.websib.ru](http://www.food.websib.ru)
3. Сайт Nestle «Разговор о правильно питании» [Http://www.food.websib.ru](http://www.food.websib.ru)
3. Сайт Nestle «Разговор о правильно питании» [Http://www.food.websib.ru](http://www.food.websib.ru)
3. Сайт Nestle «Разговор о правильно питании» [Http://www.food.websib.ru](http://www.food.websib.ru)
4. интернет ресурсов;
5. рисунки и стихи авторов презентации;
6. загадки из сборника «Русские народные загадки, пословицы, поговорки. Ю. Круглов. М . Просвещение, 1990