

**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

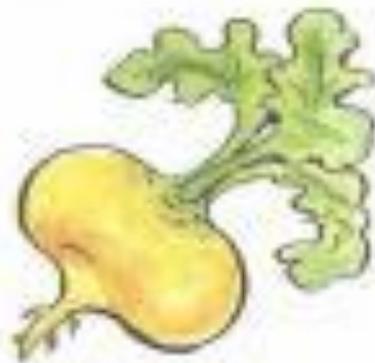




# Витамин В

помогает быть сильными и  
иметь хороший аппетит

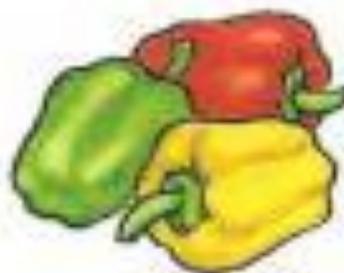
*содержится в свекле,  
репе, редьке и других овощах*



# 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.

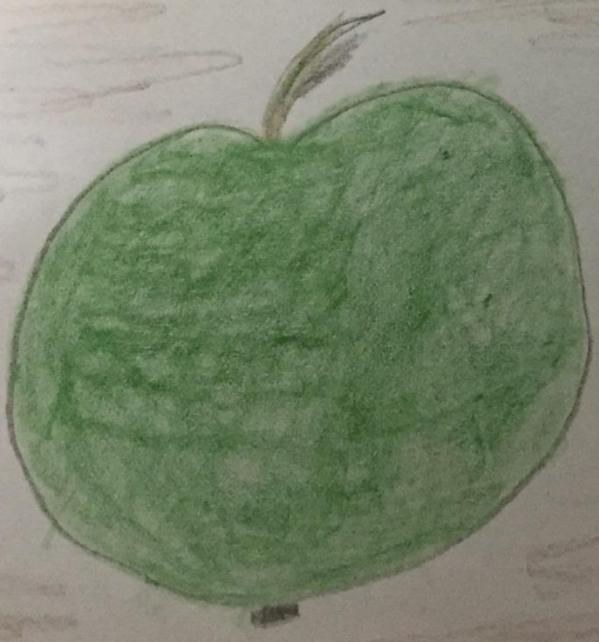


А это – грядки в огороде:  
Капуста, свёкла, лук, морковь.  
И от пользы витаминной,  
К овощам у нас любовь













# 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 витаминны?**



# 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)
4. интернет ресурсов;
5. рисунки и стихи авторов презентации;
6. загадки из сборника «Русские народные загадки, пословицы, поговорки. Ю. Круглов. М . Просвещение, 1990