

Овощи и фрукты на нашем столе



Составила Кузина Ирина
Евгеньевна



Овощи и фрукты на нашем столе



Зачем нам нужны фрукты и овощи?

В яблоках, грушах и в горстке малины-
Повсюду чудесные есть витамины.
Они берегут нас от всяких болезней!
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.



«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.

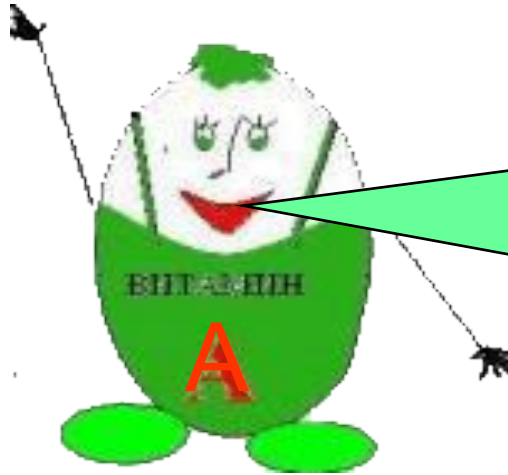
Больше всего витаминов
содержат

ОВОЩИ И
ФРУКТЫ



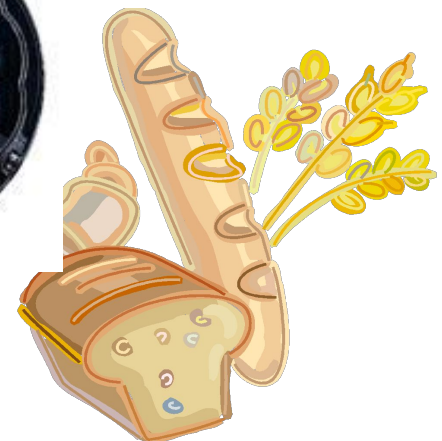
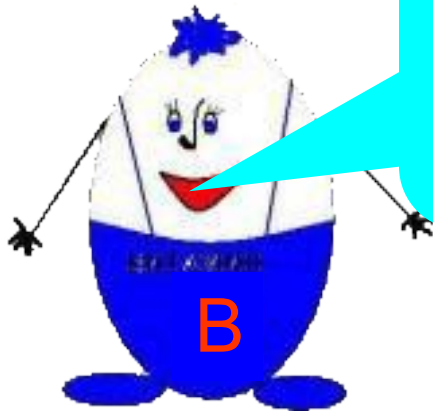
Витамин А

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



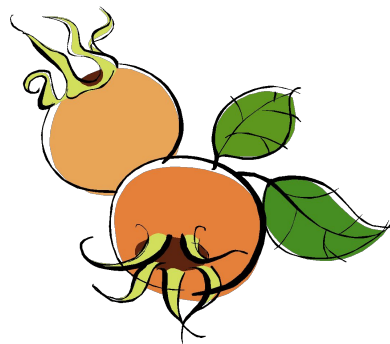
Витамин В

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



Витамин С

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

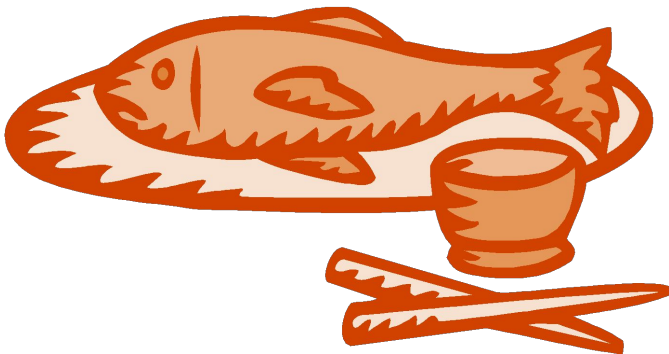


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



Как человек употребляет фрукты и овощи?

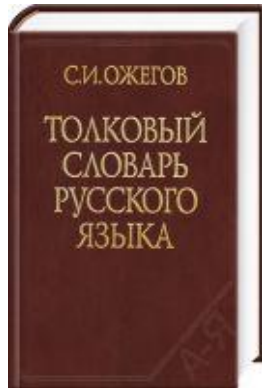






А какие фрукты называются экзотическими?

Давайте обратимся к словарю С.И.Ожегова:



- 1.Экзотический- необычный** для данной местности...
- 2.Причудливый, дикий, диковинный**, поражающий своей странностью...

Какие экзотические фрукты вы знаете?



Вы не задумывались, как растёт банан?

- *Так банан цветёт*



Бананы ещё зелёные



Созревают постепенно





**В Таиланде больше 20
видов бананов. Есть и
таким**

Ещё зелёный

А вот так растёт ананас

уже спелый

© www.maple-leaf.ru
Author: Татьяна



Ананасы выращивают на плантациях





А потом продают на рынке



А вы знаете , что это за фрукт?



Кокосы растут на кокосовых пальмах



Нелёгкое это дело –нести кокосы



Кокосы легко собирать и есть,
только трудно чистить



А это финики на финиковой
пальме



***В мире много экзотических фруктов , про
которые мы очень мало знаем***

- карамболь



маракуя



папая



манго



БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!

