

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Роженцовская средняя общеобразовательная школа
Шарангского района Нижегородской области

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Автор работы:
Волкова Анастасия
Руководитель:
учитель начальных классов
Е. А. Коробейникова

с. Роженцово, 2014 г.

**Хозяйка однажды с
базара пришла, хозяйка
с базара домой
принесла вот такие
овощи и фрукты –
вкусные полезные
продукты!!!**



Витамин А

Улучшает зрение



Витамин В



Заботится
о
пищеваре
нии



Витамин С

**Повышает
сопротивляемость
организма к
болезням**



Витамин Д



Советы доктора

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить

Все без исключения,

в этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.



«Человек есть то, что он ест»



Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.





СОБЛЮДАТЬ
РЕЖИМ ДНЯ

СЛЕДИТЬ ЗА
ЧИСТОТОЙ
ТЕЛА

ЗАНИМАТЬСЯ
ГИМНАСТИКОЙ

ЕСТЬ
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ

Чтобы быть
здоровым,
красивым
и сильным
нужно:



Овощи, ягоды и фрукты –
витаминные продукты

Здоровье сгубишь – новое не купишь

Кто не умерен в еде, тот враг себе

Здоров будешь – всё добудешь

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за
что дорого платим



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей
возродит
человечество и
сделает болезни столь
редким явлением, что
на них будут смотреть**