



Почему нужно есть много овощей и фруктов

**Презентация к уроку окружающего мира
1 класс. Учебник А. А. Плешакова.
Школа России**

**Автор: учитель начальных классов
МОУ «Ряжская СОШ № 2»
Евсеенкова Н. В.**

2014 г.

Почему?



Зачем?



Куда?



Отчего?



Проверим себя.

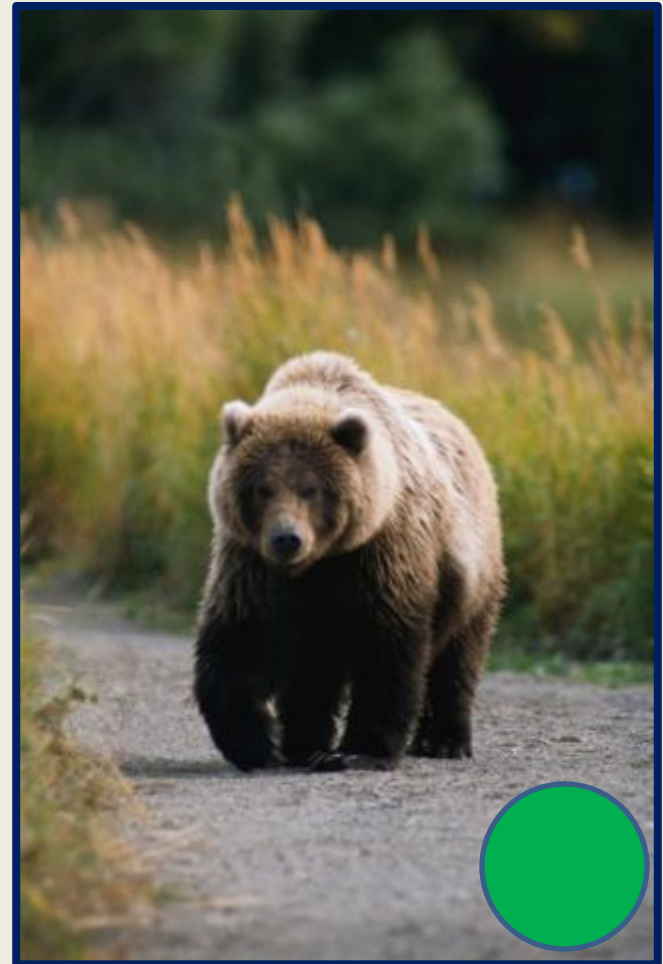
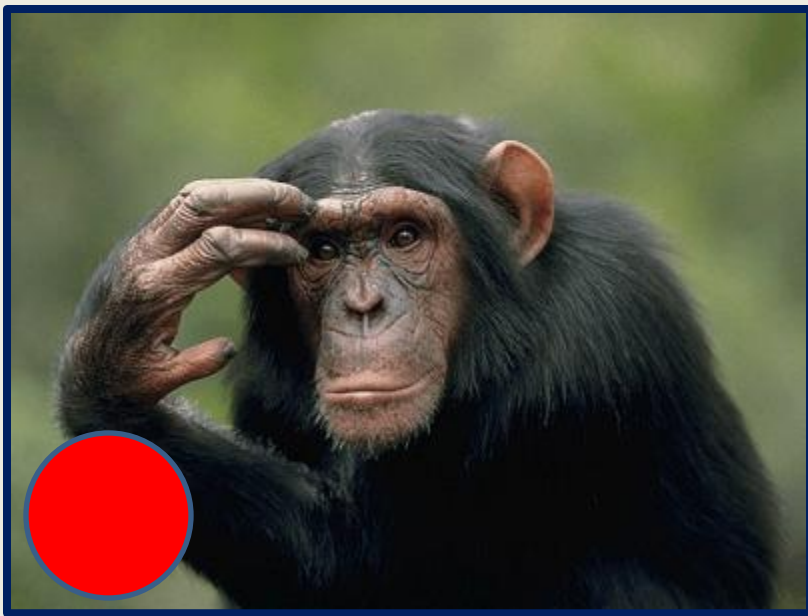
Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		











Самопроверка.

Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1	☐	☒	
2	☐	☒	
3	☐	☒	
4	☐	☒	
5	☐	☒	



Самопроверка.

Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1			+
2			-
3			
4			
5			

Овощи



Фрукты



Тема урока:

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

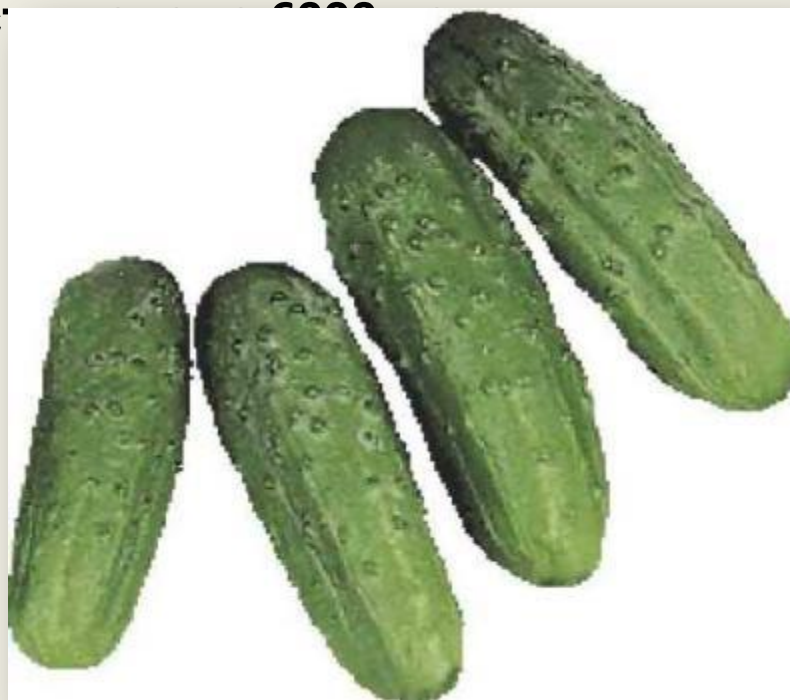
На грядке длинный и зеленый
А в кадке желтый и соленый.





Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании **огурцов**. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто соленые огурчики.

Вообще, огурцы известны человечеству с древних времен.



Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка.



Маленький, горький
луку брат.



Лук и чеснок известны людям более 6000 лет. С давних пор они славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при



На земле – трава,
Под землёй – алая голова.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.



Сидит девица в темнице,
А коса на улице.

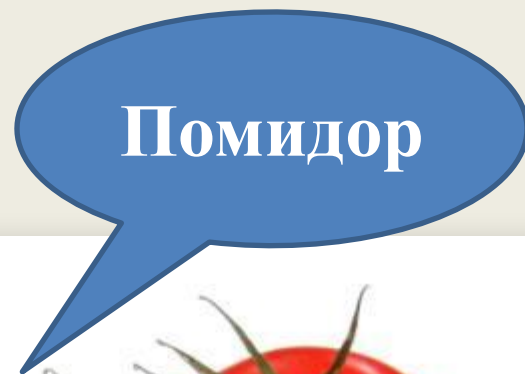


Первые упоминания о *моркови* прозвучали более 3000 лет назад. В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный а





Репа



Помидор

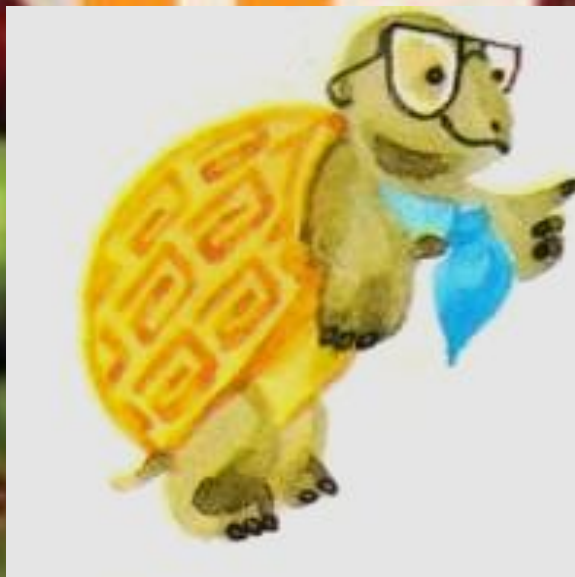


Редис



		3 Г					
		Р					
	2 А	Е					
	П	Й			6 Я		
	Е	П	4 Г		Б		
	Л	Ф	Р		Л		
	Ь	Р	У	5 Л	О	7	
	С	У	Ш	И	К	А	8 Д
1 В	И	Т	А	М	И	Н	Ы
И	Н			О		А	Н
Н				Н		Н	Я
О							
Г							
Р							
А							
Д							

**Витамины – это
вещества, которые
содержатся в
овощах, фруктах;
они полезны для
организма человека.**





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ



Обычно
несладкие



В огороде

Фрукты



Обычно
сладкие



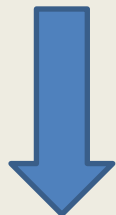
В саду





**Среди фруктов и
овощей есть
исключения.**

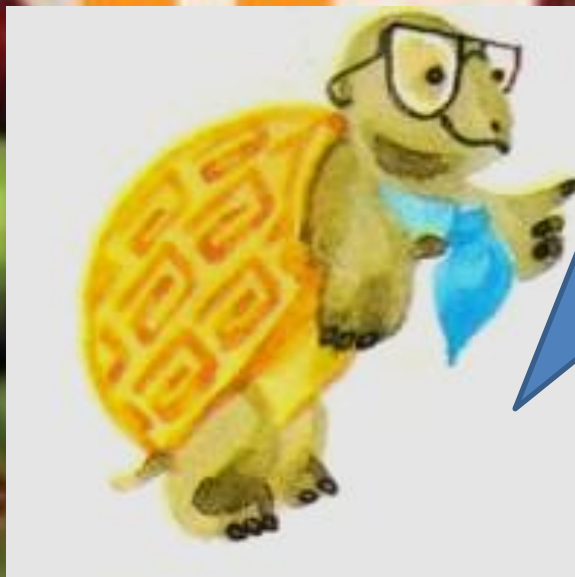
**Сладкие
овощи**



**Несладкие
фрукты**



Овощей и фруктов
нужно есть как можно
больше, потому что в
них много витаминов и
других полезных
веществ. Без
витаминов человек
болеет!



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



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





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



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



Да. Потому что в них...

много **ВИТАМИНОВ**, а без них

мы можем заболеть.



**А Муравьишка побежал в огород и
принёс морковку.**



Но тут появилась
Злючка-Грязючка.
Чему она так
обрадовалась?



Ребята!

Не забывайте перед
едой **обязательно**
мыть овощи и
фрукты!



М О Л О Д Ц Ы !

