



**«Овощи + фрукты +
ягоды = здоровье»**

Автор: Шульгина О. В

Что должны выяснить?

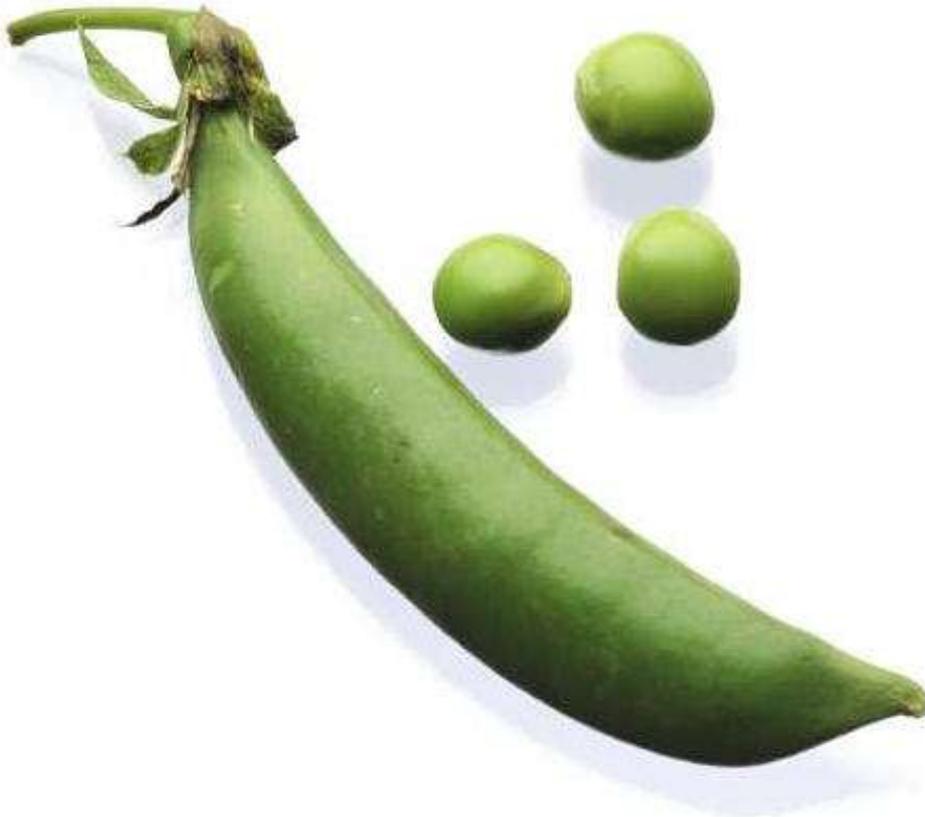
- Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?
- Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?
- Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?



ОВОЩИ



Горох - семена



На жарком
солнышке подсох
И рвётся из
стручков...

Свекла - корень



Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я...

Капуста - лист



Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки...

Морковь - корень



Красна девица
сидит в темнице,
А коса на улице...

Томат - плоды

Росли на грядке
зелёные ветки,
А на них красные
детки



Лук - лист



Прежде, чем его
съели,
Все наплакаться
успели...

Картофель - клубни

Неказиста,
мешковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело
ребята:
«Ну рассыпчата,
вкусна!»



ВЫВОД ПЕРВЫЙ

Как влияет употребление овощей на наш организм?

Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно? Почему так считаете?



- Овощи обеспечивают витаминами организм, человек становится сильным, меньше болеет.
- Человек становится здоровым, меньше устаёт.

ФРУКТЫ



Лимон

- Кислый на вкус. Богат витамином С, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.



Персик



- Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, витамин Е, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

Яблоко



- Богаты плоды витаминами С и Р. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

ВЫВОД ВТОРОЙ

Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты?



- В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ.

Физкультминутка



ЯГОДЫ





Земляника

На припёке у
пеньков много
тонких стебельков.
Каждый тонкий
стебелёк держит
алый огонёк.
Разгибаем стебельки
– собираем огоньки



**Чёрненька,
маленька, сладенька
Ребятам миленька**

Черника



Клюква

Я красна, я кисла, на
болоте я росла.
Созревала под
снежком, ну-ка, кто
со мной знаком?



Малина

Сладкая, душистая,
выросла в лесу
тенистом.
Я могу расти в саду,
летом в гости к вам
приду.
Состою из долек
малых, очень
сочных, вкусных,
алых



Вишня

Долгоножка
хвалится:
– Я ли не красавица?
А всего-то косточка
Да красненькая
кофточка!

Задание

- Как сохранить ягоды, собранные летом до весны?



Сушить



Замораживать



Варить с сахаром (варенье)



Варить
КОМПОТ,
СОК



Вымачивать



ВЫВОД ТРЕТИЙ

Как влияет ежедневное употребление ягод на наше здоровье?



- Человек получает много витаминов, меньше болеет, меньше устаёт, хорошо выглядит.

A photograph showing three fruits—a red one, a green one, and a yellow one—splashing in clear water. The water is splashing upwards and around the fruits, creating a dynamic scene. The background is a light blue gradient.

**Овощи, фрукты и ягоды необходимо
тщательно мыть, чтобы смыть грязь,
микробы, иначе они принесут не пользу,
а вред!**

ВЫВОДЫ

1. Овощи, фрукты, ягоды не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.
2. Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает без осложнений.
3. Овощи, фрукты и ягоды необходимо употреблять в пищу ежедневно.
4. Знания, полученные на сегодняшнем занятии, могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.

Домашнее задание

- Найдите в дополнительной литературе сведения об овощах, фруктах и ягодах, о которых мы на занятии не говорили.
- Поделитесь новой информацией друг с другом, с родителями, бабушкой и дедушкой.

