

Дата проведения занятия:  
27.10.21

Кружок «Удивительный мир природы»  
Руководитель: Боярченко О.О.

Тема занятия: «Овощи и фрукты – вкусно и полезно»



Ешьте овощи и фрукты -  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней и нет полезней.

Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!  
(Н. Довженко)

1. **Задание:** посмотри на картинку и сложи в корзинку полезные продукты.



Какие продукты ты сложил в корзинку? \_\_\_\_\_

## Почему овощи, фрукты и ягоды полезны?

Витамины бывают в таблетках. Вот такие.



А еще они живут в разных продуктах. Особенно витаминов много в овощах и



фруктах, что делает их вкусными и полезными. Витаминов много, у каждого есть свое имя, все они важные, но самые главные из них – это витамины А, В, С.

## ВИТАМИНЫ

### Витамин А

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубки, вам нужен витамин А.



### Витамин В

Витамин В помогает работать самому главному нашему органу – сердцу. Он улучшает настроение. Если вы часто плачете, вам нужен витамин В.



## Витамин С

Витамин С – это витамин здоровья. Он укрепляет весь организм, помогает защититься от простуды, быть бодрым. Если часто болеете, вам нужен витамин С.



2. Задание: найди овощи и раскрась картинку.



Фото выполненного задания и ответы на вопросы присылай на электронную почту [boyarchenko94@gmail.com](mailto:boyarchenko94@gmail.com) с указанием имени и фамилии.