

Игра - соревнование на тему: «Овощи и фрукты»

Педагог: Федченко Нина Васильевна



- Овощи – съедобные части травянистых растений



- Фрукты – сочные плоды деревьев.



Отгадай загадки

Неказиста, шишковата, а придёт на
стол она, скажут весело ребята:
«Ах, рассыпчата, вкусна!»

Уродилась я на славу, голова белая,
кудрявая. Кто любит щи – иди ищи.



**Расту в земле на грядке я,
красная, длинная, сладкая.**



**Я длинный и зелёный,
вкусный и солёный.**



загадки

Само с кулачѣк, красный бочок. Тронешь пальцем – гладко, а откусишь – сладко.



Синий мундир, жѣлтая подкладка, а в середине сладко.



Овощи и фрукты содержат витамины и микроэлементы, которые необходимы для жизни человека.

- Витамины:

А, В, D, Р, С



- Микроэлементы:

Калий, кальций,
магний, марганец,
йод.

Витамин С

Способствует укреплению
иммунитета.



Витамин А

Способствует росту организма, влияет на зрение



Витамины группы В

Благотворно влияют на нервную систему, кожу.



Регулярное употребление овощей
и фруктов – залог вашего здоровья.

Спасибо за внимание.