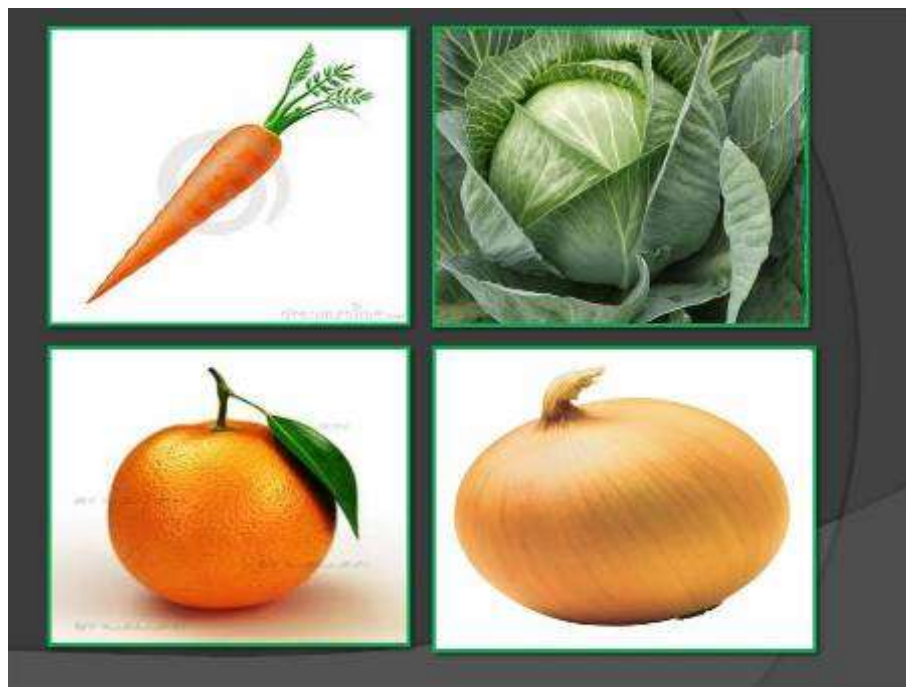


# Игра - соревнование на тему: «Овощи и фрукты»

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.