ДЛЯ ДЕТЕЙ · ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Овощи и фрукты

Где они растут и чем полезны



Что узнаем

01 Дары огорода и сада

02 Что растёт на грядке

03 Где растут фрукты

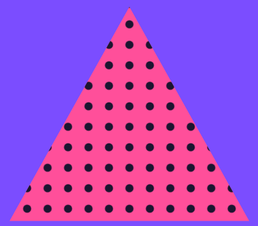
04 Витамины

05 Сколько нужно съесть за день

01

Дары огорода и сада

Люди выращивают растения, чтобы есть их корни, листья и плоды



Чем овощи отличаются от фруктов



Овощи

Растут на грядках в огороде. Из них варят суп и делают салаты: морковь, капуста, огурец.



Фрукты

Растут на деревьях в саду. Они сладкие, их едят на десерт: яблоко, груша, слива.

Что растёт на грядке

У моркови и свёклы мы едим корень, у капусты — листья, а у огурца и помидора — плоды. Картошка прячется под землёй: это клубни.

- Лук — это луковица
- Горох растёт в стручках



Где растут фрукты



В саду

Яблоки, груши и сливы растут на деревьях.



На лозе

Виноград растёт на гибкой лозе.



В жарких странах

Апельсины, лимоны и бананы любят тепло и солнце.



На земле

Ананас растёт не на пальме, а прямо на земле.

Как появляется яблоко

Май

Цветение

Яблоня покрывается белыми и розовыми цветами, к ним летят пчёлы.

Июнь

Завязь

На месте цветка появляется крошечное зелёное яблочко.

Июль

Рост

Яблоко наливается соком и становится больше.

Август

Урожай

Созревают первые яблоки, а поздние — в сентябре.

Чем полезны овощи и фрукты



Витамин А

морковь, тыква

Помогает глазам хорошо видеть.



Витамин С

смородина, перец, капуста

Помогает организму защищаться от микробов.

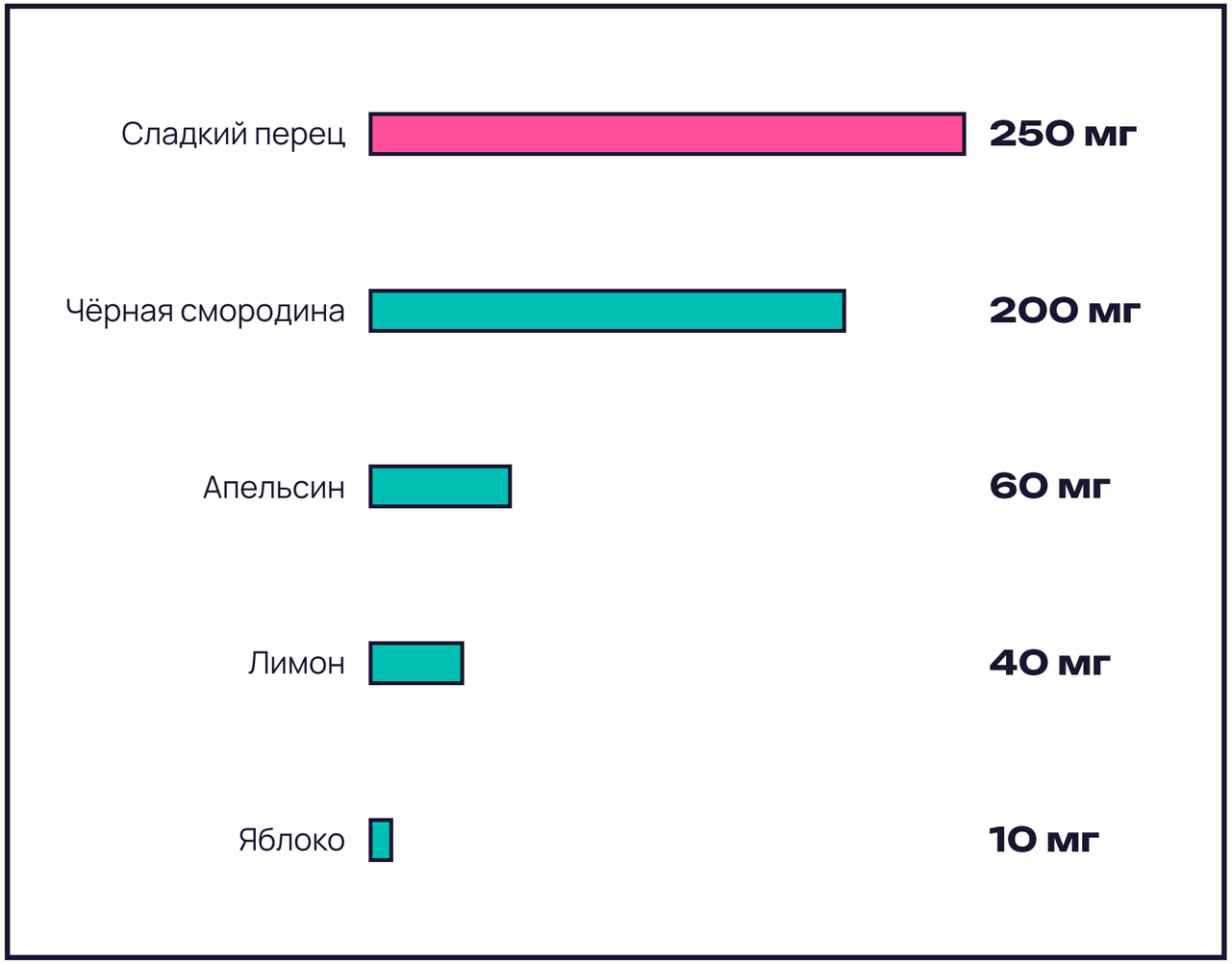


Клетчатка

все овощи и фрукты

Помогает животику работать как часы.

Где больше витамина С



Лимон — не чемпион! В сладком перце и чёрной смородине витамина С в несколько раз больше.

Витамин С в 100 граммах продукта, мг

Сколько нужно съесть

5

порций овощей и фруктов в день советуют врачи

50 мг

витамина С в день нужно ребёнку 3–6 лет

3–4

месяца растёт морковка от семечка до урожая

**Хозяйка однажды с базара пришла,
хозяйка с базара домой принесла:
картошку, капусту, морковку,
горох, петрушку и свёклу. Ох!..**

Юлиан Тувим

стихотворение «Овощи», перевод Сергея Михалкова



Спасибо за внимание!

Ешьте овощи и фрукты каждый день!

ГЛАВНОЕ

- Овощи растут в огороде, фрукты — в саду
- В них много витаминов
- Перед едой их обязательно моют

Источники: Плешаков А. А. «Окружающий мир», 1 класс; Скурихин И. М., Тутельян В. А. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания»