

Польза витаминов. Что такое витамины?



**Работу выполнили ученицы 5 класса
Макарова Марина
Руководитель Терентьев В.П.**

- **Цель работы:** узнать, что такое витамины, откуда они берутся, как их хранить и что бывает, когда их недостаток или переизбыток.
-
- **Гипотеза:** Витамины необходимы для роста, развития и нормального функционирования организма человека, но можно исключить из питания некоторые из них.

- **Объект исследования: витамины.**
- **Предмет исследования: здоровье человека.**

здоровье

активный образ жизни



питание



свежий воздух



гигиена



Положительные эмоции



режим дня

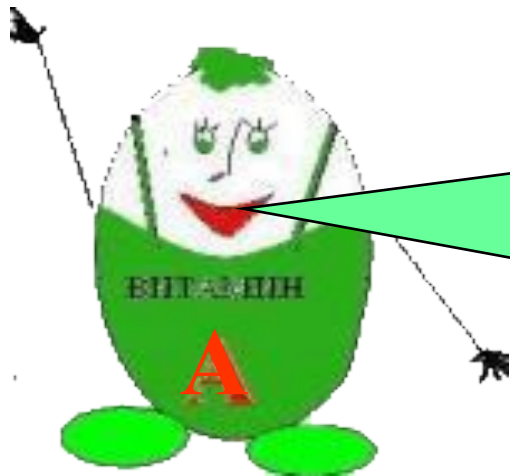


«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.

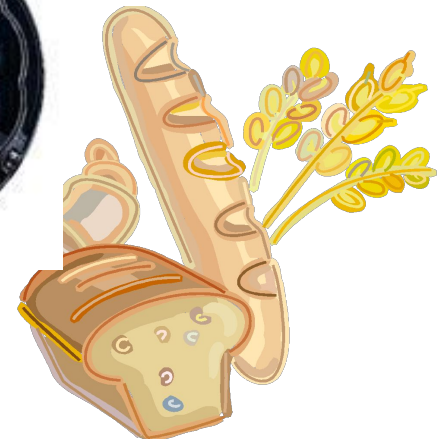
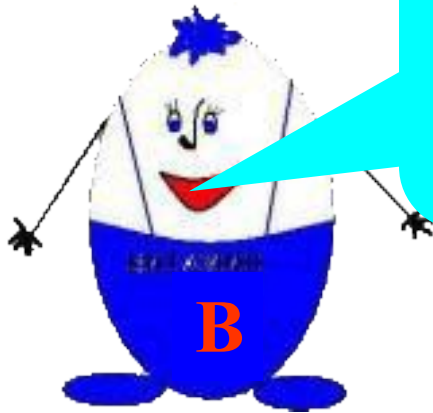
Витамин А

Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!



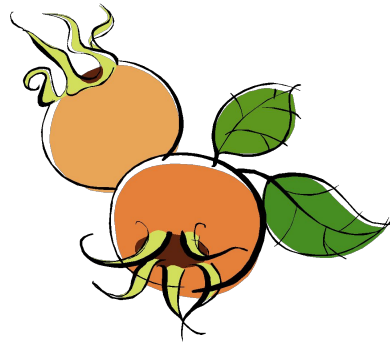
Витамин В

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!



Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!

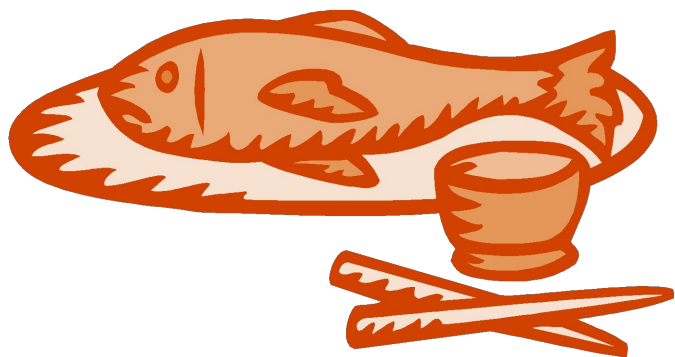


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей



**Больше всего витаминов
содержат
овощи и фрукты**

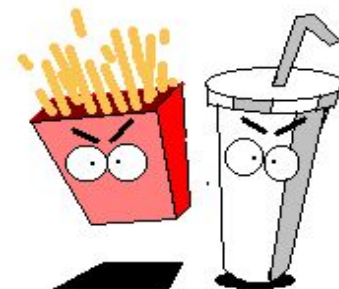
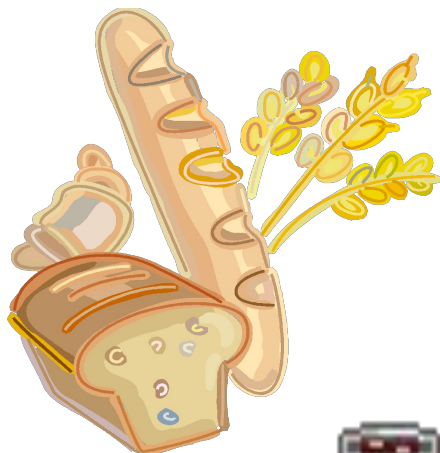


Какие слова спрятались?

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Какие продукты полезно есть?



Золотые правила питания:

Памятка для детей и их родителей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу .
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный ,состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 10 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов..
11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

Спасибо за внимание



WASH STATE SCHOOL POLICY

