

Витаминная страна

Исполнитель:
Дьяконова Александра,
Ученица 3 класса

*Витаминная страна
Вся чудес она полна-
Витамины здесь живут,
Всех нас в гости к себе ждут.*



- **Гипотеза:** Если пища богата витаминами, то она полезна
 - **Цель:** расширение знаний о витаминах, их пользе для организма ребёнка
 - **Задачи:**
 - ! Изучить литературу о витаминах

 - ! Поделиться полученными знаниями с одноклассниками
- 

ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни». **Витамины** - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека







СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



АБРИКОС



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ

ВИТАМИН А- МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА



A

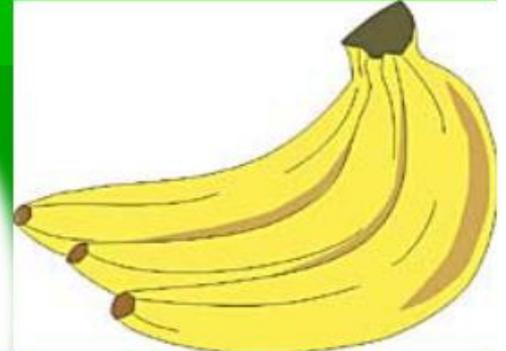


Для чего необходим;

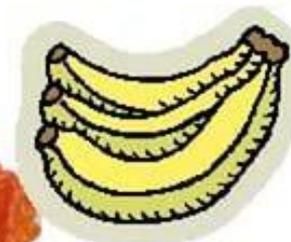
- Крепкие кости и зубы
- Здоровая слизистая оболочка
- Хорошее зрение
- Здоровая кожа, волосы, ногти
- Здоровые клетки тела
- Профилактика рака
- Крепкая иммунная система

<http://zanfira.ru>

Витамин В



Витамин В



Витамин **В** улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз.

Играет важную роль в обмене веществ.

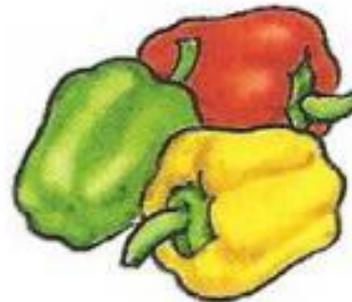
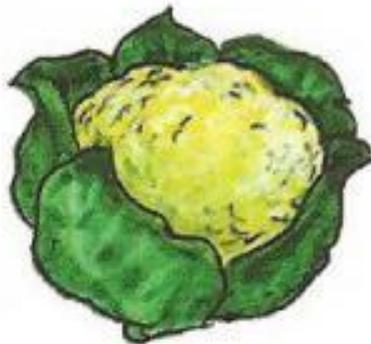
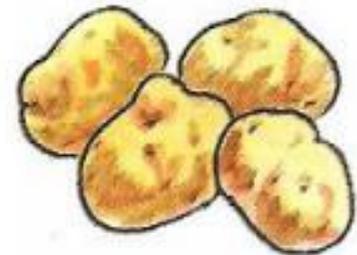




Витамин С

*повышает сопротивляемость
организма к простудным заболеваниям,
укрепляет кости и зубы*

*содержится в чесноке, квашеной капусте и в
других овощах*



Витамин С – феномен природы

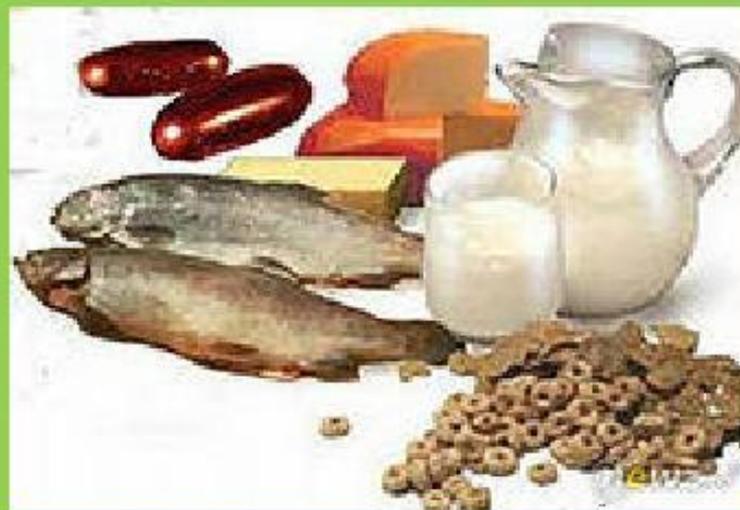


Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания

Витамин D

- Регулирует обмен кальция и фосфора.
- Укрепляет кости и помогает им расти.
- Поддерживает иммунитет.



ЗАПОМНИ!



Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду –
Очень много в фруктах и других продуктах.

Любят ребятишки яблоки и груши,
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.
Да, полезны, дети, творог и сметана.

А для мозгов и силы - рыба и бананы.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Навсегда запомни:

КУШАЙ ВИТАМИНЫ!



Заключение

- Прекрасным источником витаминов и микроэлементов являются овощи и фрукты.
- Организм будет полноценно развиваться только тогда, когда в рационе его питания будут содержаться все витамины и микроэлементы.



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**