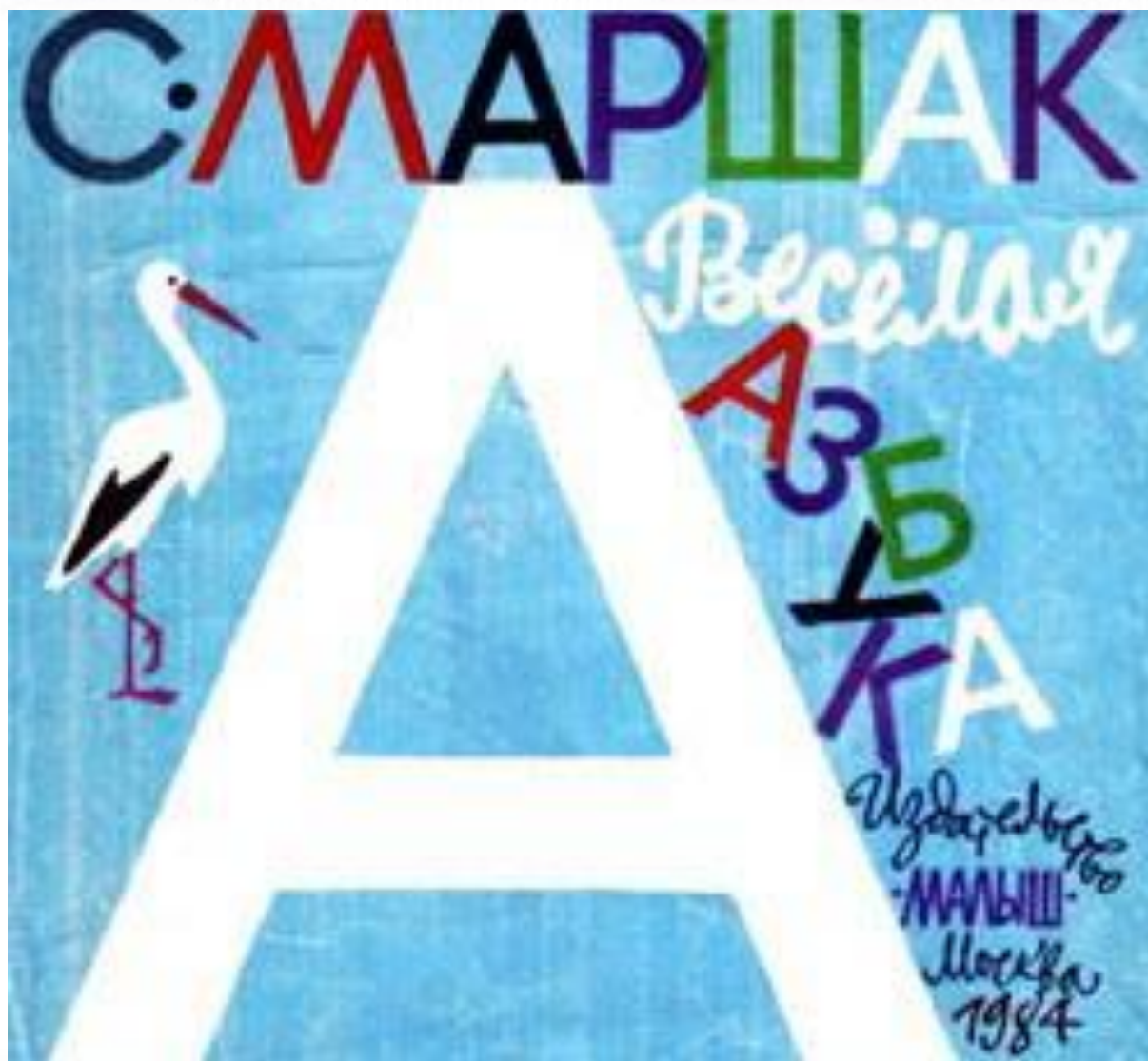


# Литературное чтение

1 класс

# «Алфавит или Азбука»





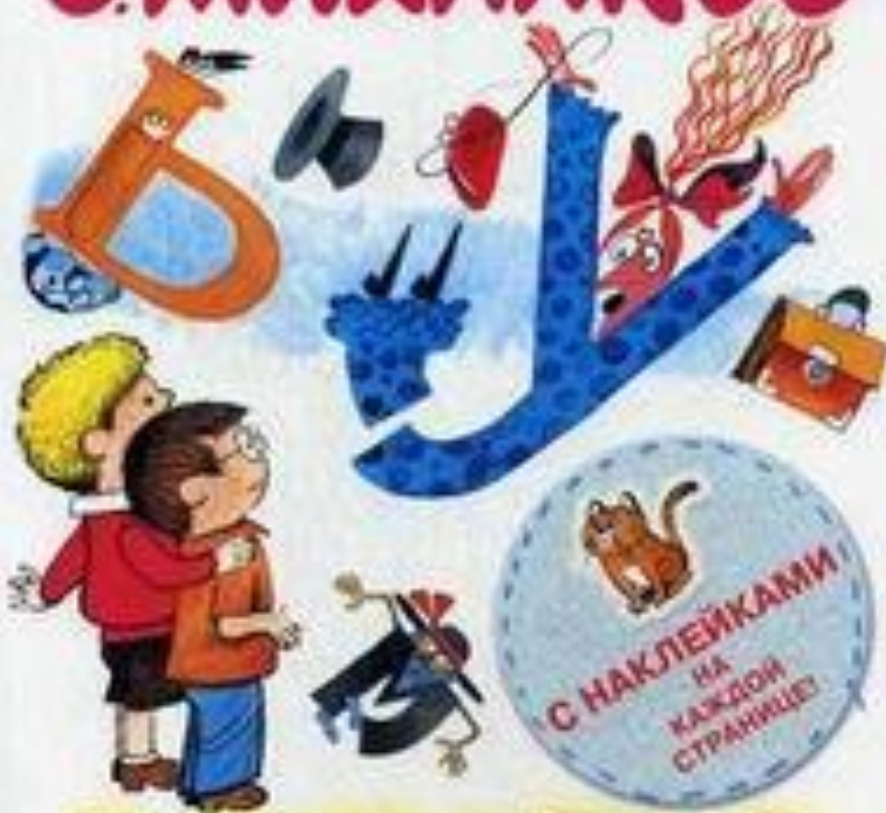


# Борис Захаров

М О Х П А Т А Я



**С. МИХАЛКОВ**



**АЗБУКА**

МАСТЕР

Борис Захаров

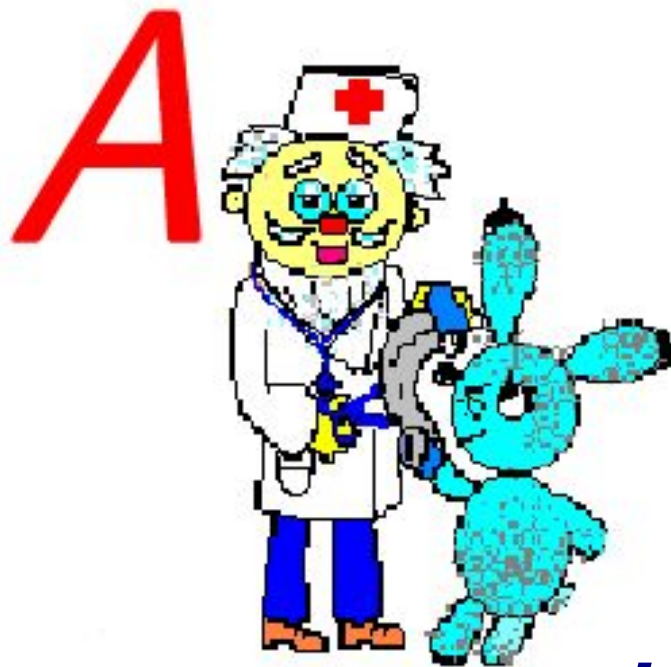
# БУКВА

## «Я»





# ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»



*Открывает алфавит  
Добрый доктор Айболит*



**Буква  
Б -  
Бочонок с  
краном -  
Умывайся,  
Будь здоров!**



# В - ВИТАМИНЫ

## Витамины всем нужны, витамины всем важны!

**С**

**Аскорбиновая кислота**  
Способствует защитным силам организма

Каждому надо съедать:  
1-2,3 кг яблок или 25-30 г перца

**В<sub>9</sub>**

**Фолиевая кислота**  
Участвует в формировании гемоглобина

Каждому надо съедать:  
0,2-0,3 кг петрушки или  
0,8-1,2 кг шпината

**А**

**Ретинол**  
Обеспечивает остроту зрения, поддерживает иммунитет организма

Каждому надо съедать:  
100 г помидоров или 100 г моркови или 100 г

**В<sub>1</sub>**

**Тиамин**  
Обеспечивает энергией организм и мышечную систему

Каждому надо съедать:  
1,5-2,5 кг мяса или  
1-2 г дрожжей или хлеба

**РР**

**Ниацин**  
Обеспечивает организм энергией

Каждому надо съедать:  
0,2-0,4 кг мяса или  
0,8-1 кг рыбы

**В<sub>12</sub>**

**Рибофлавин**  
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и слуха, улучшает зрение

Каждому надо съедать:  
1-2 г молока  
0,5-0,8 кг сыра

**В<sub>2</sub>**

**Рибофлавин**  
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и слуха, улучшает зрение

Каждому надо съедать:  
1-2 г молока  
0,5-0,8 кг сыра

**В<sub>6</sub>**

**Пиридоксин**  
Важно для деятельности нервной системы, отвечает за усвоение железа, кальция, магния

Каждому надо съедать:  
0,5 кг мяса  
0,5 кг бананов

**В<sub>12</sub>**

**Цианокобаламин**  
Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

Каждому надо съедать:  
100-200 г рыбы (содержит 0,5 г витамина)

**В<sub>5</sub>**

**Пантотеновая кислота**  
Важно для нормального обмена и усвоения железа, кальция, магния

Каждому надо съедать:  
1 кг мяса  
0,2-0,5 кг перца

**Fe**

**Железо**  
Входит в состав гемоглобина крови. По количеству железа организм и характерно у вегетарианцев и физически активных детей

Каждому надо съедать:  
100 г мяса говядины

**Ca**

**Кальций**  
Обладает энергией обмена веществ и крови

Каждому надо съедать:  
200 г сыра или  
1 кг творога

**И**

**Йод**  
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

Каждому надо съедать:  
1,5-2 кг рыбы или  
4 кг йодированной соли

**В<sub>10</sub>**

**Биотин**  
Важно для обмена углеводов и жиров

Каждому надо съедать:  
100 г картофеля

**В<sub>11</sub>**

**Кальциферол**  
Необходим для роста и нормального развития костей и зубов

Каждому надо съедать:  
1,4 г рыбьего жира или  
100 мг соли

**В<sub>12</sub>**

**Токсоферол**  
Замедляет процессы старения, улучшает иммунитет, повышает выносливость организма

Каждому надо съедать:  
20 г растительного масла или  
15 г орехов

**В<sub>13</sub>**

**К**

**К**  
Участвует в свертывании крови

Каждому надо съедать:  
100 г капусты, шпината, салата

**В<sub>14</sub>**

**Н**

**Н**  
Важно для обмена углеводов и жиров

Каждому надо съедать:  
100 г картофеля

**В<sub>15</sub>**

**Каротин**  
Входит в состав гемоглобина и способствует усвоению железа организмом

Каждому надо съедать:  
100 г моркови, петрушки, сельдерея

**ЕДИНЫЙ ЦЕНТР  
ЕЦМЗ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАКАЗА**

*Здоровые дети - здоровая нация*

**ООО "Единый центр функционального питания"**  
Основной поставщик витаминов и продуктов на территории Нижегородской области

10

# Гигиена — путь к здоровью



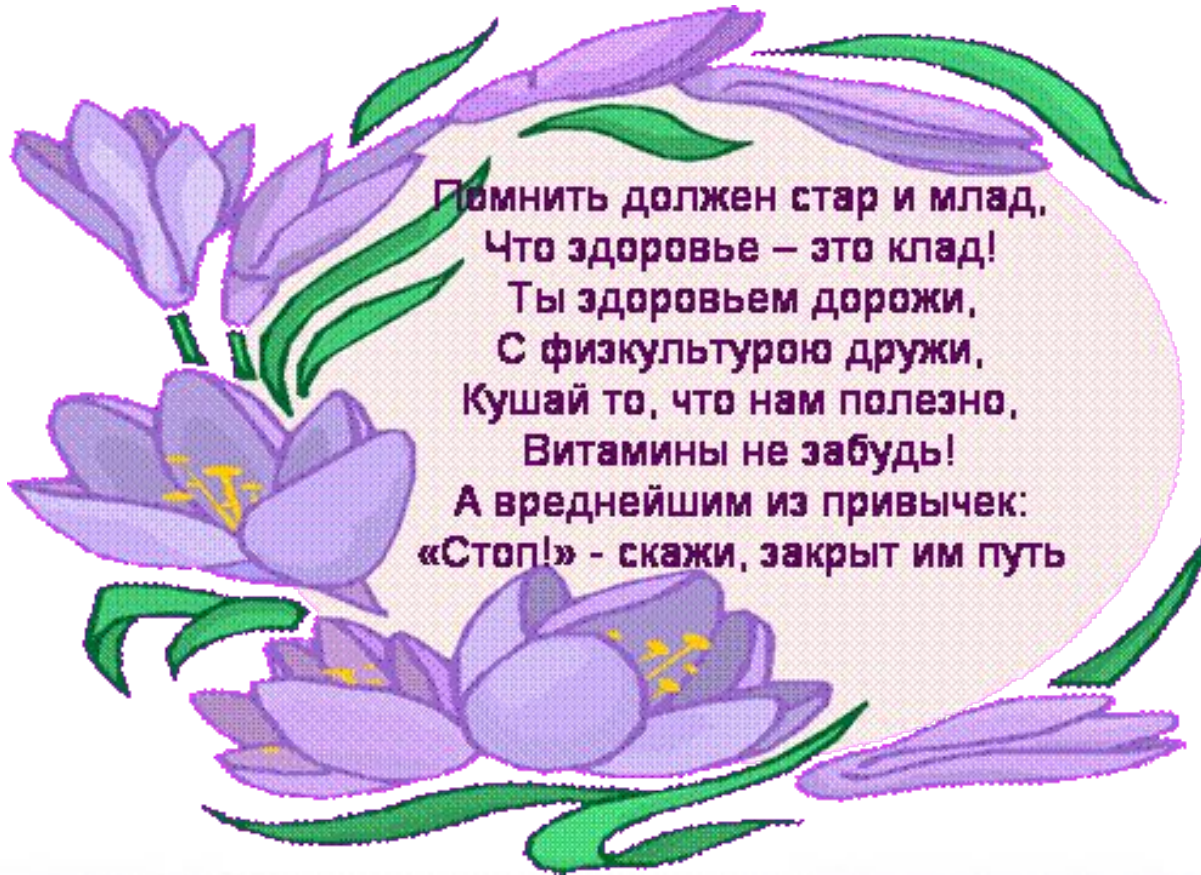


**Д**обря **Д**орога **Д**етства

## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Крепко зажмурьте глаза, сосчитайте до 10, затем широко откройте и снова сосчитайте до 10. Повторить 2–3 раза.**

# Будьте здоровы!



Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурой дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь