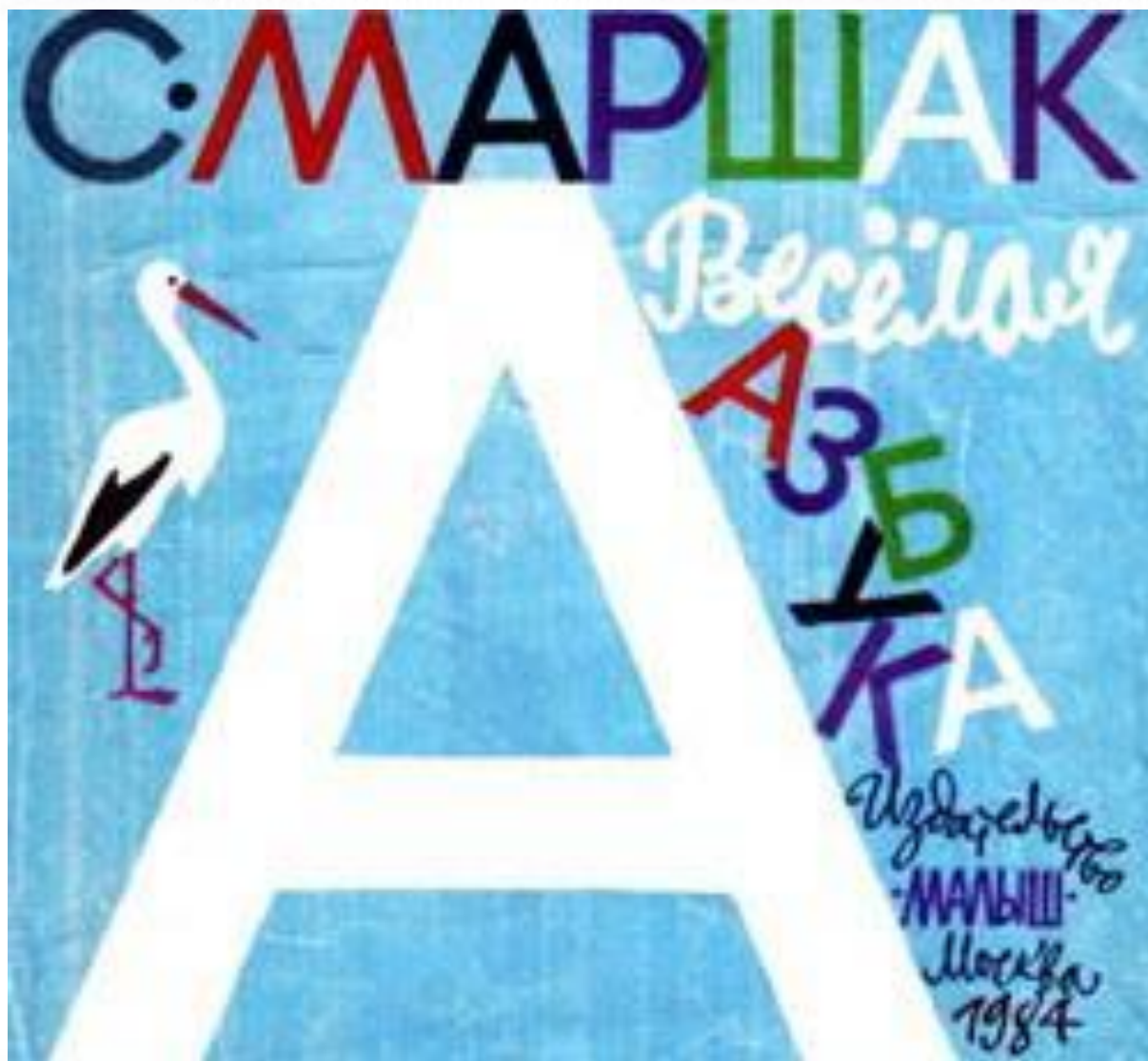


# Литературное чтение

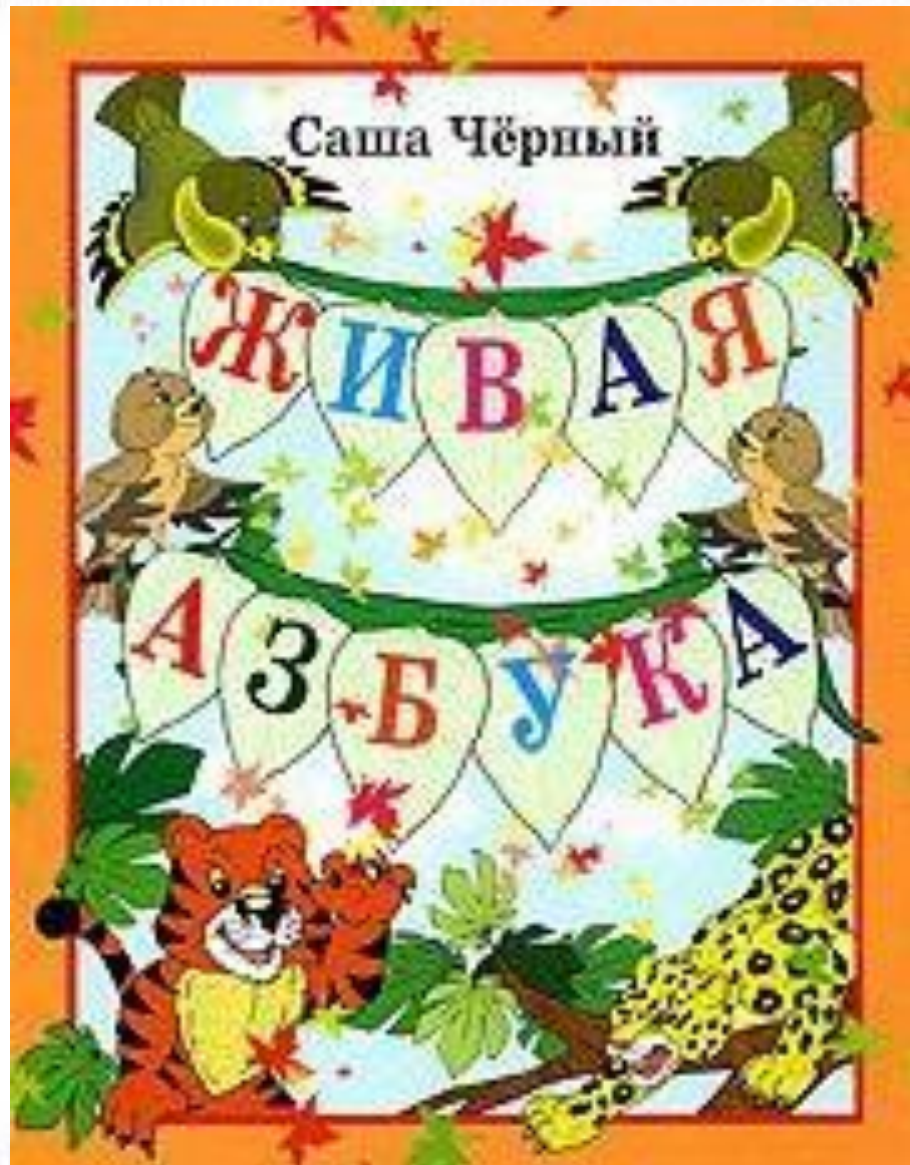
1 класс

# «Алфавит или Азбука»











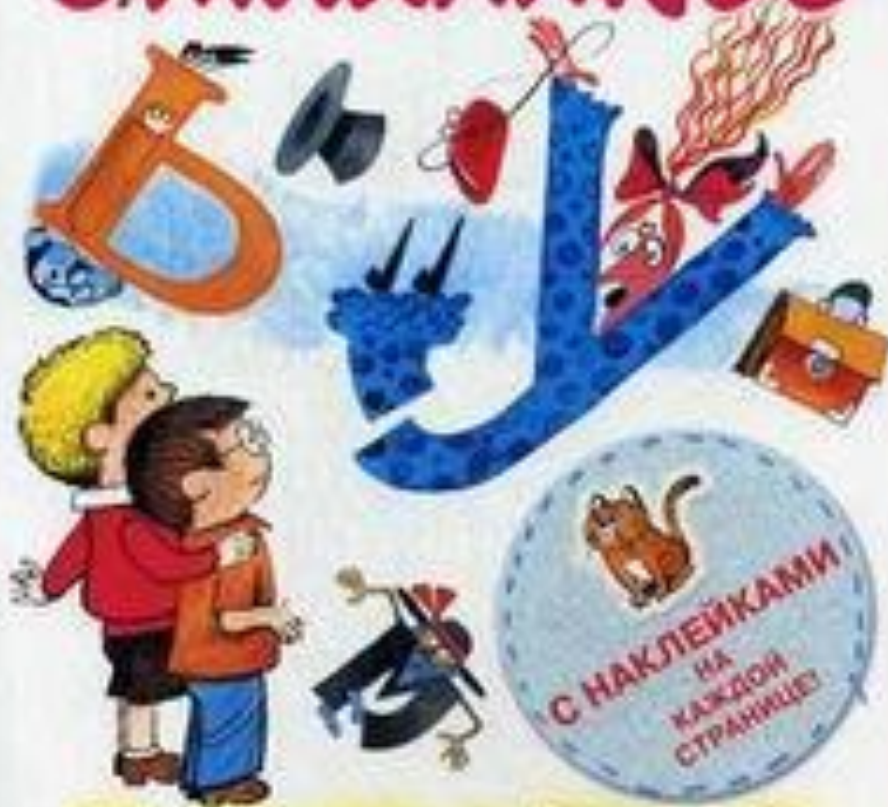
# Борис Захаров

М О Х П А Т А Я





**С. МИХАЛКОВ**



**АЗБУКА**

МАСТЕР

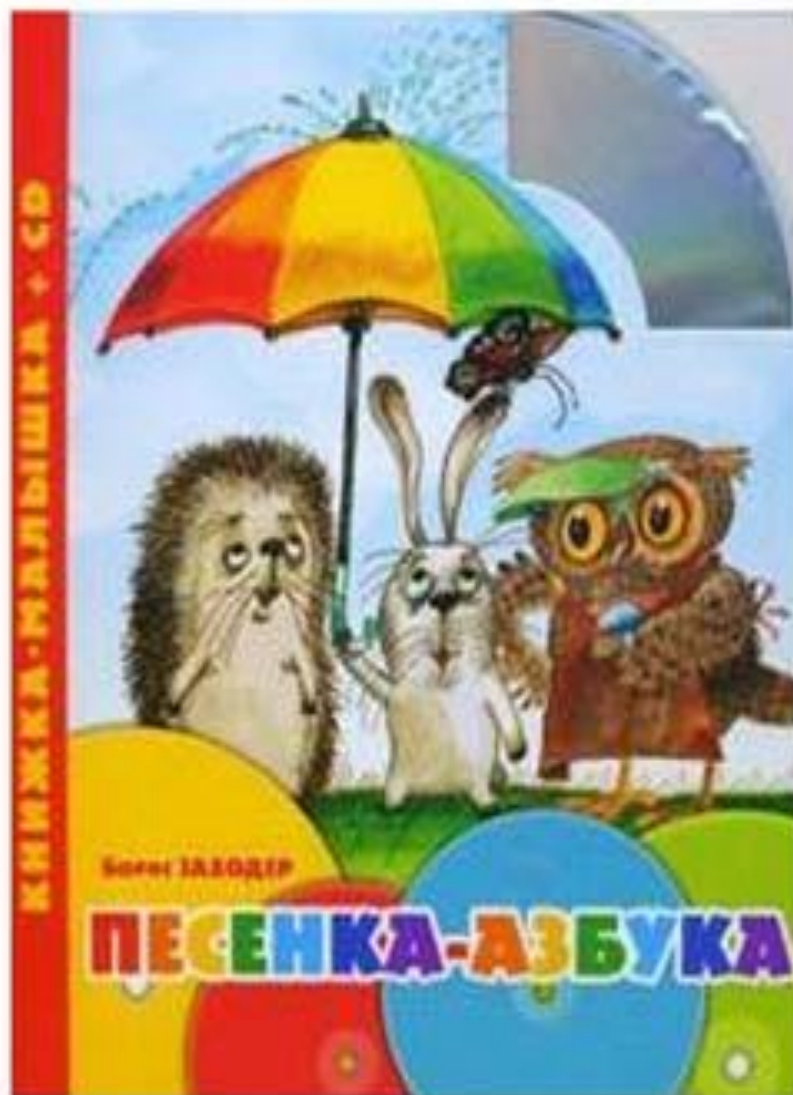


Борис Заходер

**БУКВА**

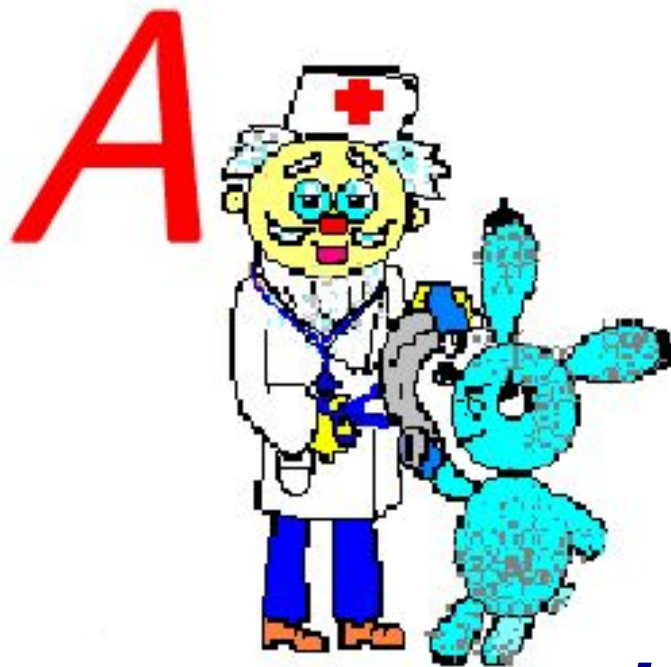
**«Я»**







# ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»



*Открывает алфавит  
Добрый доктор Айболит*



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



# В - ВИТАМИНЫ

## Витамины всем нужны, витамины всем важны!

**Аскорбиновая кислота (С)**  
Служит первым защитным барьером организма.  
Дозировка: 100 мг в сутки.  
Каждому надо съдать: 8-23 кг детям или 25-30 г взрослым.

**Тиамин (В1)**  
Обеспечивает энергией организм и мышечную систему.  
Каждому надо съдать: 1,5-2,5 мг взрослым и 1-2 мг детям.

**Рибофлавин (В2)**  
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и кожи, способствует кроветворению.  
Каждому надо съдать: 1-2 мг взрослым и 0,5-0,8 мг детям.

**Витамин В6 (В6)**  
Важно для деятельности нервной системы, отвечает за усвоение аминокислот, жиров, углеводов.  
Каждому надо съдать: 0,5 мг взрослым и 0,3 мг детям.

**Цианокобаламин (В12)**  
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.  
Каждому надо съдать: 0,5-1 мг взрослым и 0,3 мг детям.

**Пантотеновая кислота (В5)**  
Важна при развитии клеток и усвоении пищи.  
Каждому надо съдать: 2-5 мг взрослым и 0,2-0,5 мг детям.

**Фолиевая кислота (В9)**  
Участствует в кроветворении и делении клеток.  
Каждому надо съдать: 0,2-0,3 мг взрослым и 0,1-0,2 мг детям.

**Витамин РР (РР)**  
Обеспечивает организм энергией.  
Каждому надо съдать: 0,2-0,4 мг взрослым и 0,1-0,2 мг детям.

**Витамин А**  
Обеспечивает организм энергией.  
Каждому надо съдать: 100 мкг взрослым и 100 мкг детям.

**Кальциферол (D)**  
Необходим для роста и нормального развития костей и зубов.  
Каждому надо съдать: 10 мкг взрослым и 100 мкг детям.

**Токоферол (Е)**  
Защищает организм от окислительных процессов, способствует кроветворению.  
Каждому надо съдать: 10-15 мг взрослым и 10 мг детям.

**Витамин К (К)**  
Участвует в свертывании крови.  
Каждому надо съдать: 0,5 мг взрослым и 0,3 мг детям.

**Биотин (Н)**  
Важно при синтезе углеводов и жиров.  
Каждому надо съдать: 0,5 мг взрослым и 0,3 мг детям.

**Каротин**  
Входит в состав витамина А.  
Каждому надо съдать: 1,5-2 мг взрослым и 0,6 мг детям.

**Кальций**  
Обладает энергией, важен для костей и зубов.  
Каждому надо съдать: 1000 мг взрослым и 500 мг детям.

**Железо (Fe)**  
Входит в состав гемоглобина крови. Необходимо для кроветворения и нормального функционирования детского организма.  
Каждому надо съдать: 10 мг взрослым и 5 мг детям.

**Иод (I)**  
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток иода приводит к заболеваниям щитовидной железы.  
Каждому надо съдать: 15-20 мкг взрослым и 6 мкг детям.

**ЕДИНЫЙ ЦЕНТР  
ЕЦМЗ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАКАЗА  
Здоровые дети - здоровая нация**

**ООО "Единый центр функционального питания"**  
Основной поставщик витаминизированных продуктов на территории Нижегородской области.



# Гигиена — путь к здоровью





**Д**обря **Д**орога **Д**етства

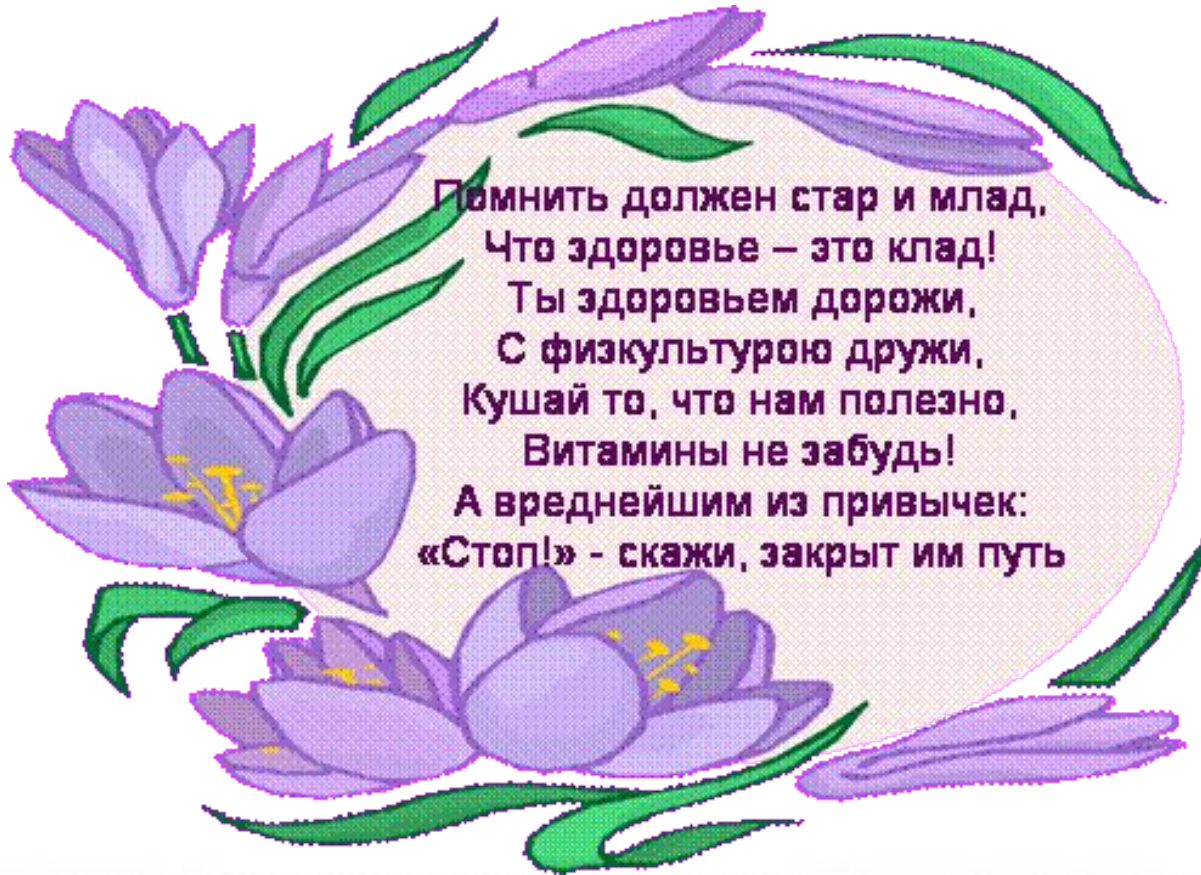


## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**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