

# Литературное чтение

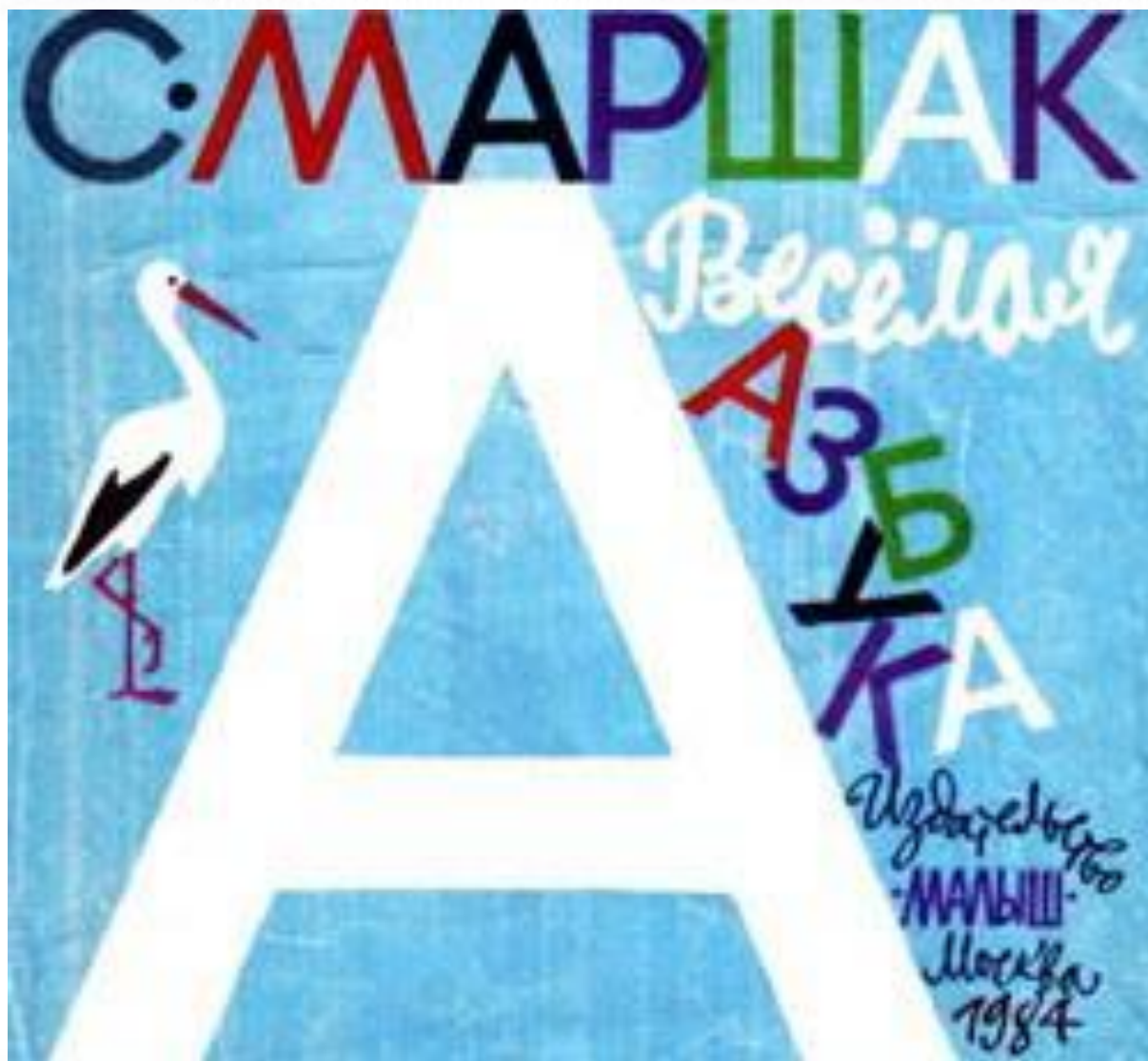
1 класс

# «Алфавит

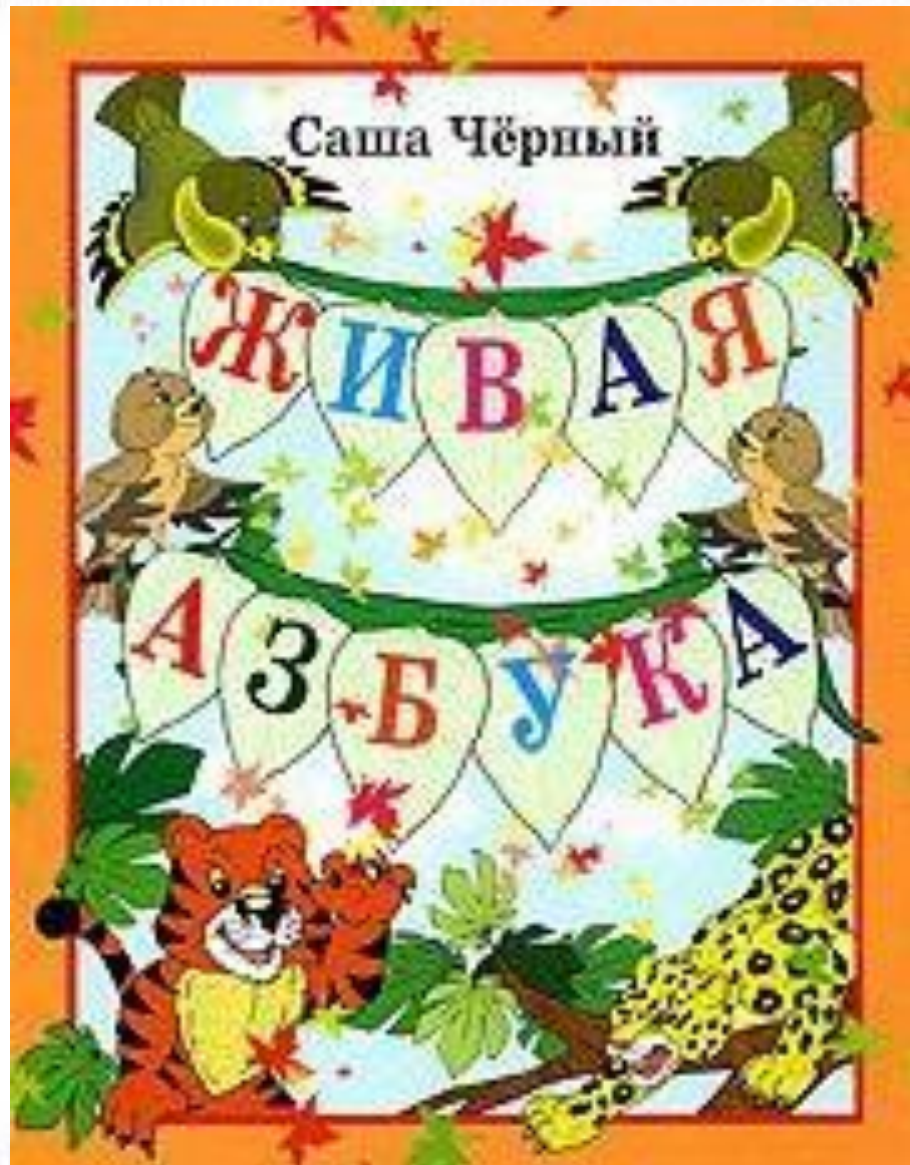
# или

# Азбука»











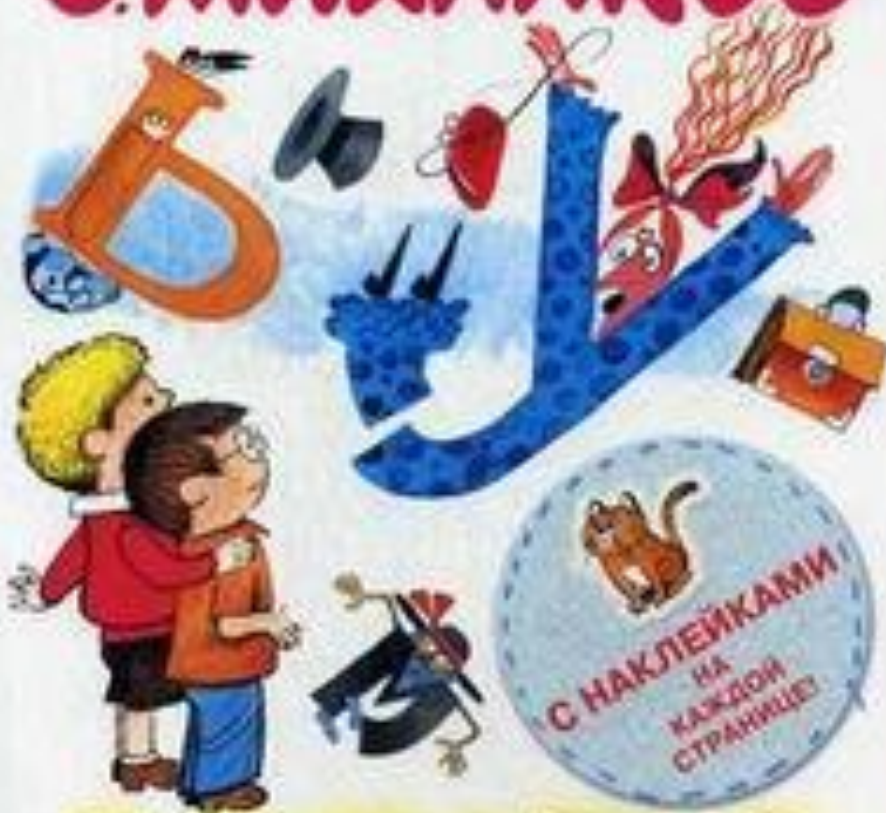
# Борис Захаров

М О Х П А Т А Я





**С. МИХАЛКОВ**



**АЗБУКА**

МАСТЕР



Борис Заходер

**БУКВА**

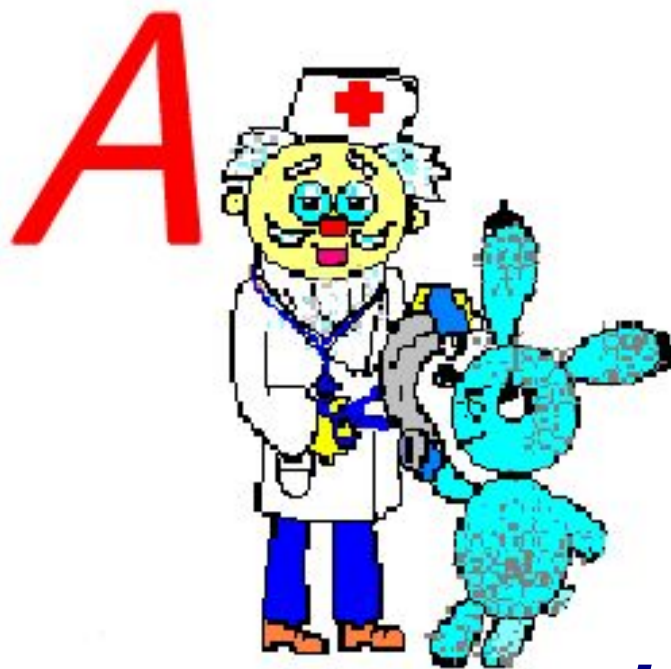
**«Я»**







# 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 регулятор защитных сил организма.  
Дозировка: 100 мг в сутки.  
Каждому надо съедать: 0-23 кг масса или 25-30 г перца

**Фолиевая кислота (В9)**  
Участствует в передаче и распределении.  
Не накапливается, выводится с мочой.  
Каждому надо съедать: 0,2-0,3 кг петрушки или 0,8-1,2 кг шпината

**Ретинол (А)**  
Обеспечивает нормальную работу зрения, поддерживает иммунитет, способствует синтезу витамина Е.  
Каждому надо съедать: 100 г помидоров или 100 г моркови или 100 г печени

**Тиамин (В1)**  
Обеспечивает энергией организм и мышечную систему.  
Каждому надо съедать: 10-20 г мяса или 1-2 г дрожжей или хлеба

**Витамин РР (Ниацин)**  
Обеспечивает организм энергией.  
Каждому надо съедать: 0,2-0,4 кг мяса или 0,8-1 кг рыбы

**Кальциферол (D)**  
Необходим для роста и нормального развития костей и зубов.  
Каждому надо съедать: 1-1,5 г рыбьего жира или 100 мг яиц

**Рибофлавин (В2)**  
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и слабой нервной системы.  
Каждому надо съедать: 1-2 г молока или 0,5-0,8 кг мяса

**Токоферол (Е)**  
Защищает организм от окислительных процессов, способствует выработке энергии.  
Каждому надо съедать: 20 г растительного масла или 15 г орехов

**Витамин В6**  
Важно для деятельности нервной системы, отвечает за поступление энергии, памяти, внимания.  
Каждому надо съедать: 0,5 кг мяса или 0,5 кг бананов

**Цианокобаламин (В12)**  
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.  
Каждому надо съедать: 100-200 г рыбы (лосось, тунец) или 0,5 г мяса

**Биотин (Н)**  
Важно для синтеза углеводов и жиров.  
Каждому надо съедать: 200 г яйца или 1 кг картофеля

**Железо (Fe)**  
Входит в состав гемоглобина крови. Участвует в передаче и распределении и функционировании клеток.  
Каждому надо съедать: 100 г мяса говядины

**Иод (I)**  
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы.  
Каждому надо съедать: 1,5-2 кг рыбы или 4 кг йодированной соли

**Каротин**  
Входит в состав витамина А, способствует синтезу энергии, повышает иммунитет.  
Каждому надо съедать: 100 г помидоров или 100 г моркови

**Кальций**  
Обладает энергией нервной системы и зубов.  
Каждому надо съедать: 200 г яйца или 1 кг творога

**Пантотеновая кислота (В5)**  
Важно для нормального обмена и усвоения пищи.  
Каждому надо съедать: 200 г мяса или 0,2-0,3 кг печени

**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

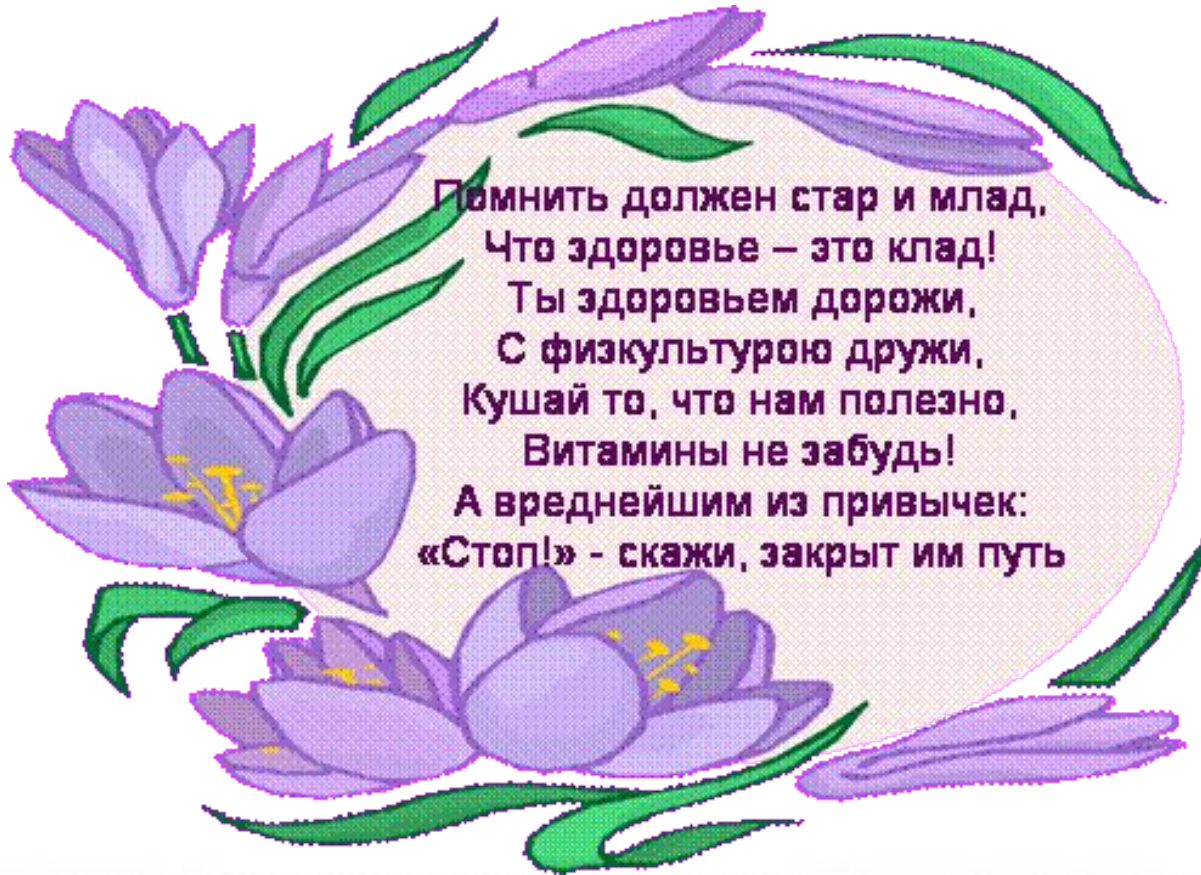


## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**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