

Литературное чтение

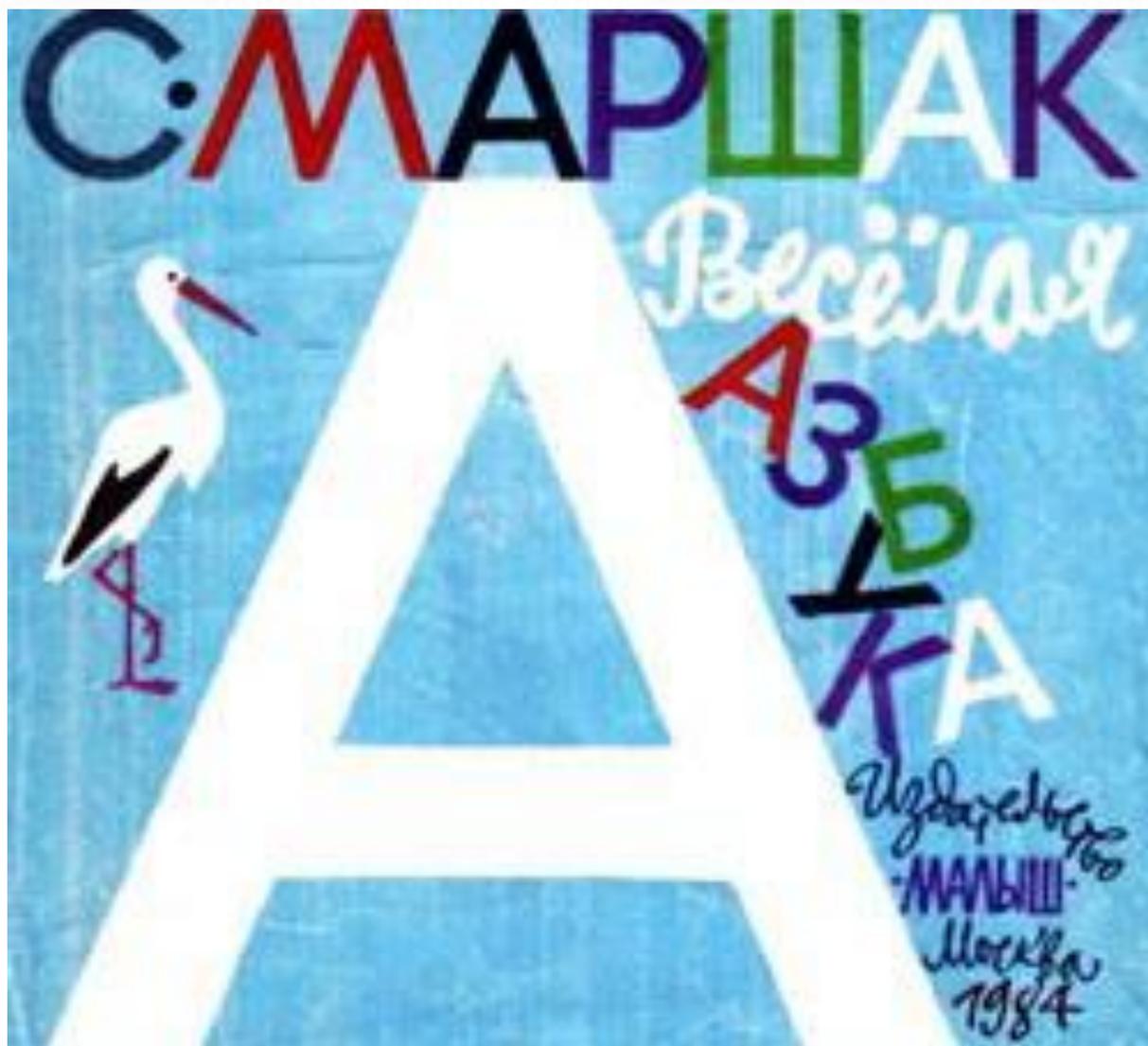
1 класс

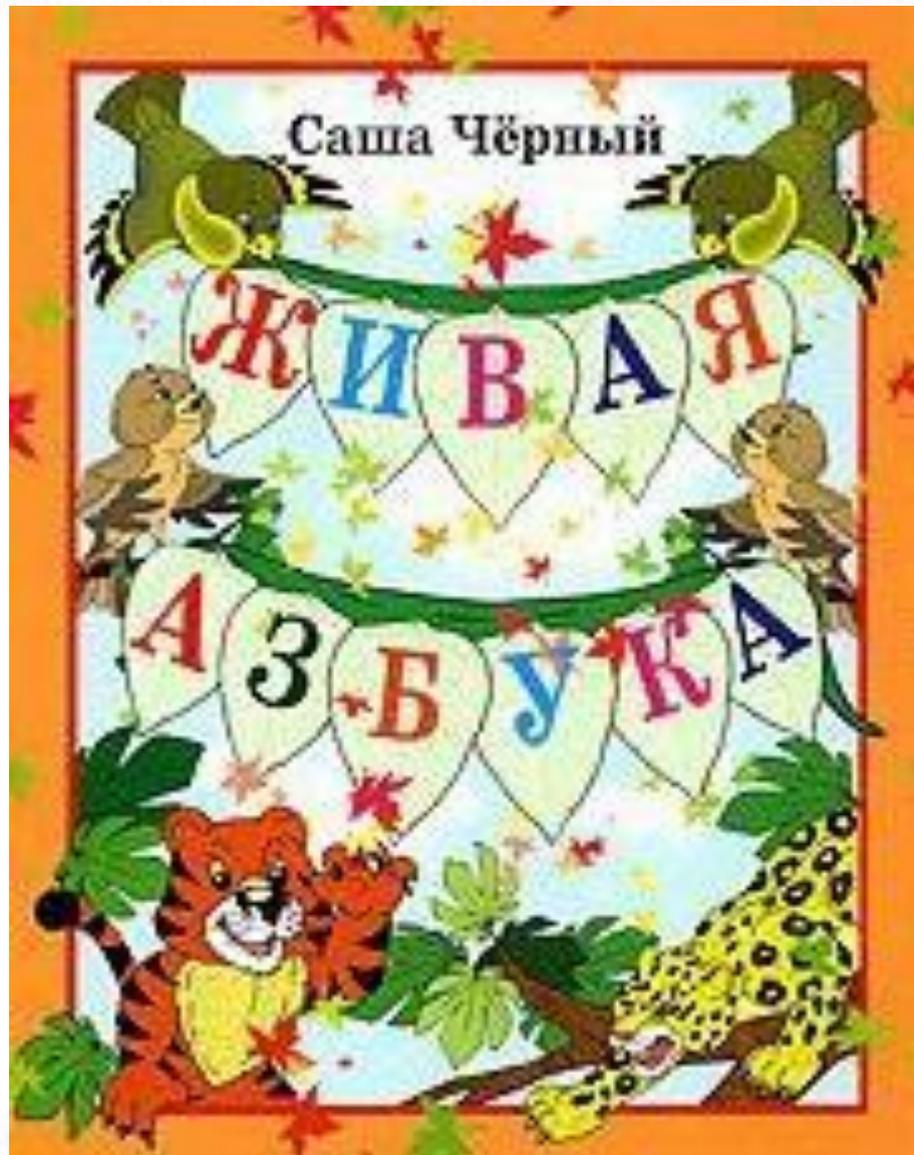
«Алфавит

или

Азбука»





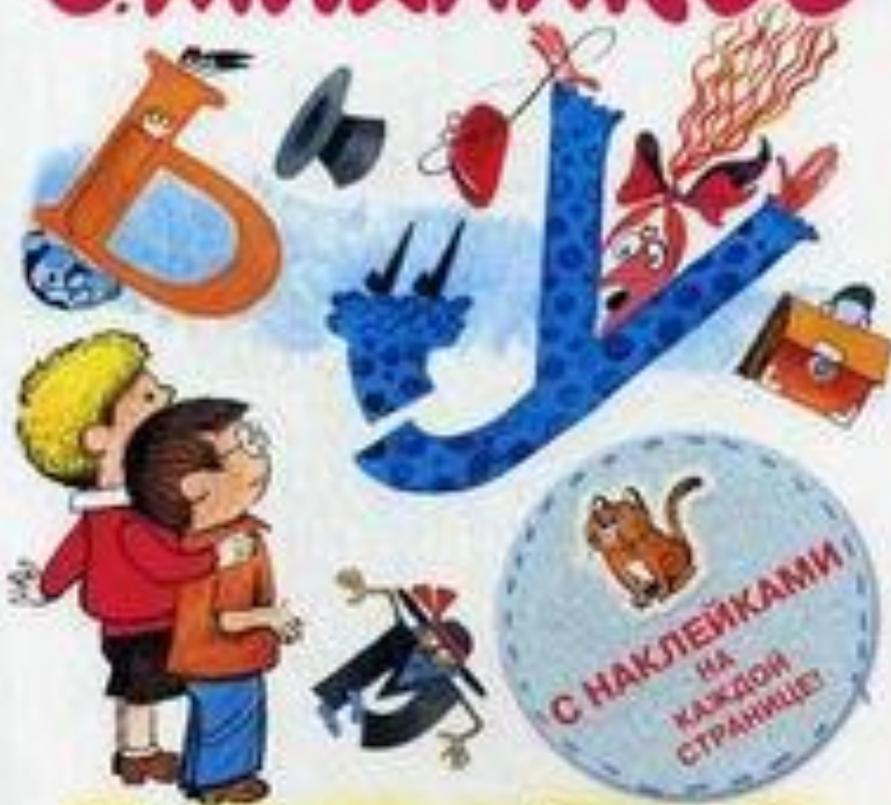


Борис Захаров

М О Х П А Т А Я



С. МИХАЛКОВ



АЗБУКА

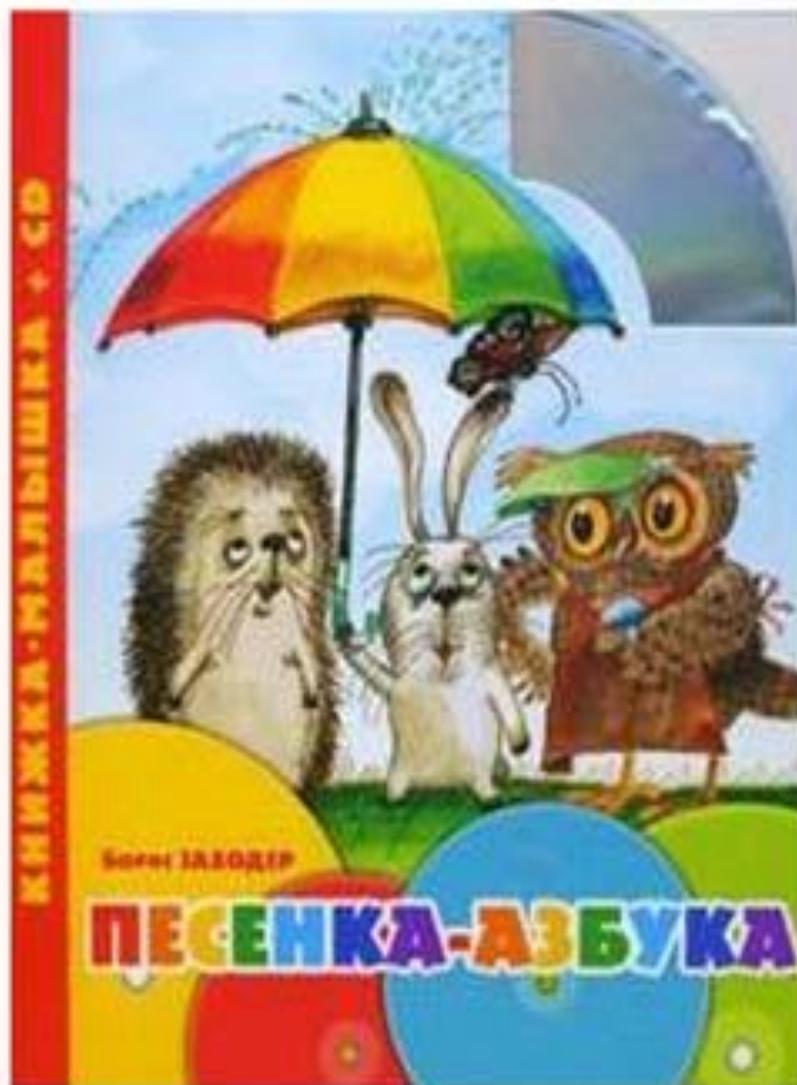
МАСТЕР

Борис Захаров

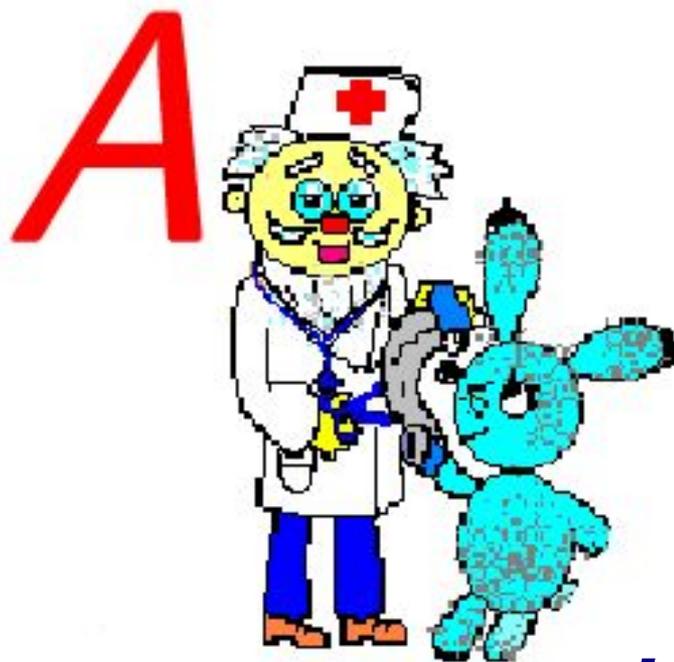
БУКВА

«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

В₉

Фолиевая кислота
Участствует в формировании гемоглобина

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

А

Ретинол
Обеспечивает здоровье зрения, поддерживает иммунитет организма

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

В₁

Тиамин
Обеспечивает энергией организм и поддерживает системы

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

В₁₂

Рибофлавин
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и слуха, поддерживает зрение

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

В₂

Рибофлавин
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и слуха, поддерживает зрение

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

В₆

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

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

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

В₅

Пантотеновая кислота
Важно для развития нервной системы и усвоения железа

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

Fe

Железо
Входит в состав гемоглобина крови. Необходимо для нормального функционирования и физического развития детей

Каждому надо съедать:
300 г мяса говядины

Ca

Кальций
Обладает энергией нервной системы и зрения

Каждому надо съедать:
200 г сыра или
1 кг творога

В₁

Тиамин
Обеспечивает энергией организм и поддерживает системы

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

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

В₁₂

Цианокобаламин
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы

Каждому надо съедать:
100-200 г рыбы (лосось, тунец)
0,5 г мяса

**ЕДИНЫЙ ЦЕНТР
ЕЦМЗ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАКАЗА**

Здоровые дети - здоровая нация

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

Гигиена — путь к здоровью



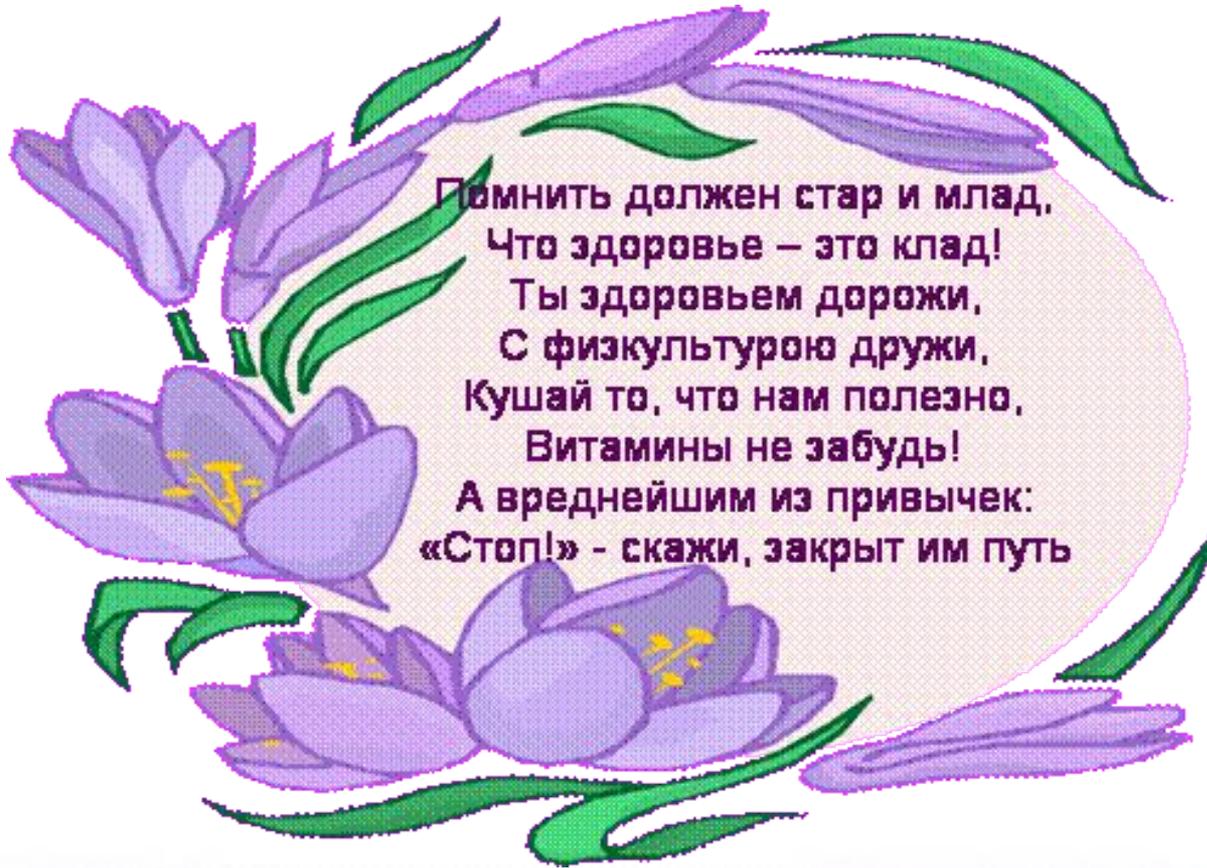


Добря
Дорога
Детства

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