

# Интерактивный кроссворд «Азбука витаминов»

**Автор:** Солнцева Галина Михайловна

**Должность:** учитель начальных классов

**Место работы:** МОУ «СОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов» Ступинского муниципального района Московской области



# Виды витаминов

Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** – защищает верхние дыхательные пути от болезнетворных микробов и вирусов, а заодно и поддерживает остроту зрения.

Витамином А богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха.

**Витамин С** – это витамин витаминов. Он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудам.

Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, красном перце, помидорах.

**Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР** обеспечивают организм энергией. Нужны для работы нервной системы и кишечника.

**Витамины В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>**, а также фолевая кислота препятствуют развитию малокровия.

**Без витамина D** невозможно усвоение кальция, который помогает сохранить здоровыми кости и зубы.

**Витамин Е** защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, препятствует преждевременному изнашиванию организма.

Содержится в подсолнечном масле, яичном желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, черноплодной рябине.



# Витамины и организм человека

Организм человека не способен запасать витамины впрок и поэтому должен получать их регулярно в полном наборе и количествах.

Недостаток витаминов сказывается на снижении сопротивляемости заболеваниям, ухудшении зрения, ослаблении костей и мышц.

Под словом «рацион» понимают вид и количество пищи, ежедневно потребляемой человеком. Чтобы человек был здоров, его рацион должен быть сбалансирован.

В рационе каждого второго школьника не хватает витамина С, а каждого третьего – витаминов А и Е.



# Микроэлементы

В пище помимо питательных веществ содержатся также **микроэлементы** (кальций, фосфор, железо, йод, золото и др.), которые участвуют в образовании костной и мышечной ткани, входят в состав крови, нервов, гормонов, клеток внутренних органов.

У каждого микроэлемента свой фронт работы в организме. Так, железо активно участвует в снабжении клеток и тканей кислородом, способствует нормальному росту и умственному развитию детей, защищает сердце, укрепляет иммунную систему организма, закрывая дорогу болезням. Йод поддерживает функцию щитовидной железы и способствует сохранению нормального обмена веществ, предотвращая задержку развития у детей и умственную заторможенность у взрослых.

Необходимые человеку микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, орехах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения – коровьем молоке, яйцах, рыбе и др.



# Кроссворд

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня в них ищи.

Вверху зелено,  
внизу красно,  
в землю вросло.

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

Желтые грозди очень колки,  
Точно хвоя что у елки.  
Но скажу, ребята, честно,  
Сек и масло нам полезны.

Само с кулачок,  
Красный бочок,  
Петрогаешь – гладко,  
Щи – сладко.

Его на хлеб намазать  
можно,  
И в кашу положить  
несложно.



# Список использованных источников

1. Гайдина Л.И., Кочергина А.В. Изучаем «Окружающий мир» с увлечением: 1-4 классы. – 2-е изд-е. – М.: 5 за знания, 2009. – 224 с. – (Методическая библиотека).
2. [www.themegallery.com](http://www.themegallery.com) - Шаблон презентации
3. <http://i017.radikal.ru/0810/24/9a585690f0d7.png> - девочка и мальчик (клипарт)
4. <http://www.kostyor.ru/student/?n=314> - загадка про капусту
5. <http://childline.ru/rasteniya.shtml> - загадка про томат

