

# *Витаминная*



Автор : Паздникова Елена Сергеевна,  
учитель начальных классов  
МАОУ «СОШ № 91» г. Перми

Витаминная страна  
Вся чудес она полна-  
Витамины здесь живут,  
Всех нас в гости к себе ждут.  
Без витаминов нам нельзя,  
Ни туда и ни сюда,  
Мы здоровье сбережём  
В путешествие пойдём!





# Витаминная страна





Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.  
Надо все любить продукты  
Мясо, овощи и фрукты.  
Витамин в них много есть  
Их количество не счесть.





- Николай Иванович Лунин – русский ученый, открывший в 1880 г. «вещества, незаменимые для питания»



- В 1911 году польский ученый Казимир Функ открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Новое вещество Функ назвал «витамин»





Витаминов много —  
всех не перечесть,  
Но самые главные среди  
них есть.

Без них не может  
организм существовать,  
Учиться, работать и  
отдыхать.





- Витамин **A** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.
- Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).
- А еще витамин **A** называют витамином роста.

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.







- Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца.
- Витамины группы В помогают нам справиться со стрессами, с усталостью.
- Витамин **В1** (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем.
- Витамин **В2** (рибофламин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах. Его называют «витамином красоты»

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «**В**» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«**В**» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «**В**» там есть всегда.





- Витамин **С**, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы.
- Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен.

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -  
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!





- Витамин **D** делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов.
- Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках.
- Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.

Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!





- **Витамин Е** защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний
- Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу.
- **Витамин Е** препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток).

В витаминной, есть в семье  
Витамин с названием «**Е**».

Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,  
Мышц питание улучшает.





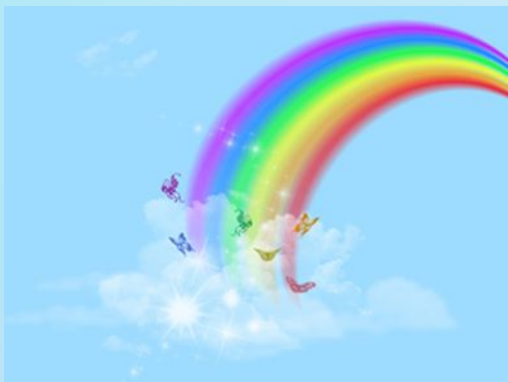
# Красные загадки



# Оранжевые загадки



# Жёлтые загадки



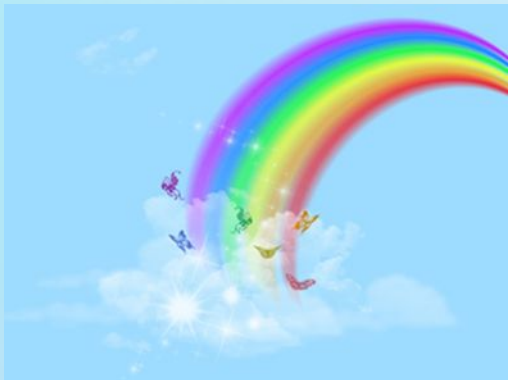
# Зелёные Зеленки



# Голубые загадки



# иние загадки



# Фиолетовые

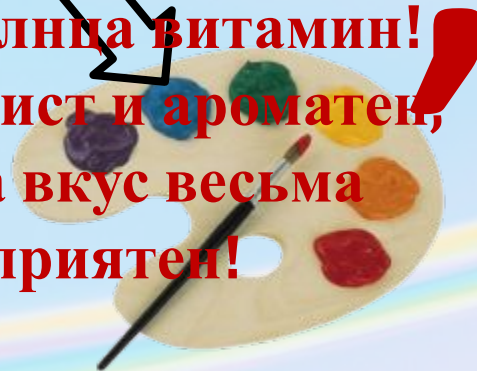
# заготовки



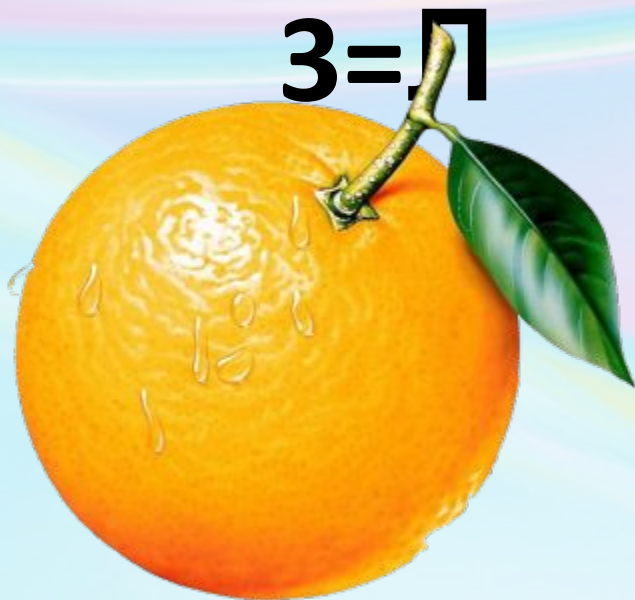
**А**



Ешьте дети апельсин,  
Это солнца витамин!  
Он лучист и ароматен,  
И на вкус весьма приятен!



**з = л**





Слива лиловая,  
Наша – самая,  
Вкусная и сладкая,  
Очень полезная.  
А еще из сливы сладкой  
Мы получаем сок  
и варенье!



Что морковь весьма  
полезна,

Это всем давно известно.  
Этот вкусный корнеплод  
Уважает весь народ.

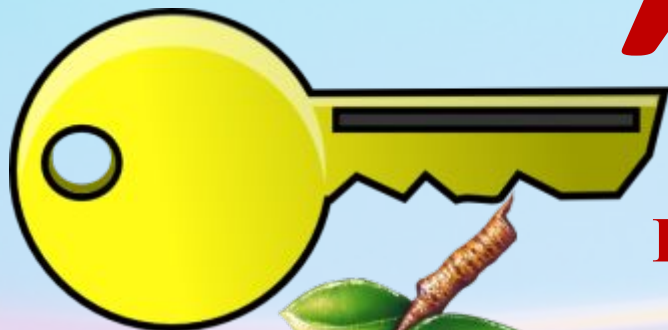
**Б**



Клюква зреет на  
болотах –

Собирай, кому охота!

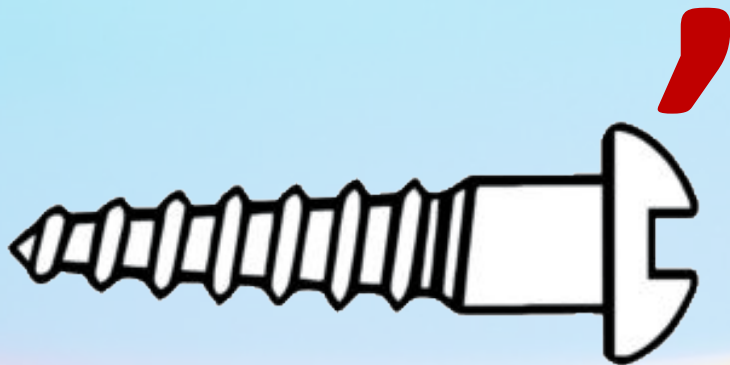
Посмотрите всё в  
ручьи и течи  
На болотных мшистых  
кочках...



Варим борщ сегодня  
мы.

Очень овощи

и ягоды!  
Борщ не просто  
красота!  
Угощайся, детвора

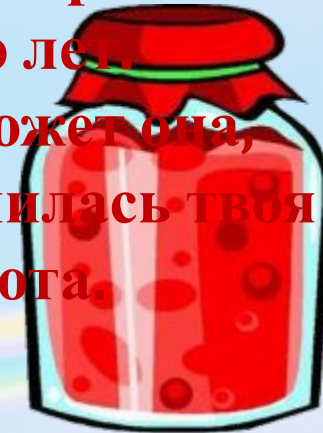


Овсяная каша силу даёт.  
Ешь её чаще – проживёшь

ОСЯ

много лет.

Даже поможет она,  
Чтоб сохранилась твоя  
красота.



# Какой овощ дал название вкусному пирожному?

- а) Редиска;
- в) Петрушка;

- б) Картошка;
- г) Морковка.



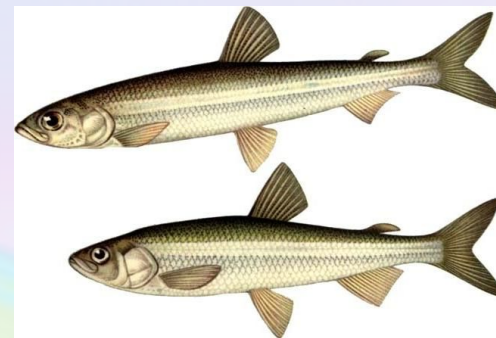
# Чем пахнет свежесловленная рыбка корюшка?

а) Огурцом;

б) Помидором;

в) Луком;

г) Петрушкой.



# Какие земные плоды на юге России называют «синенькие»?

- а) Сливы;                      б) Кабачки;  
в) Баклажаны;              г) Чёрный  
виноград.





Какую овощную культуру российские огородники средних широт сажают осенью?

а) Баклажаны;  
в) Свёкла;

б) Лук;  
г) **Чеснок.**



# Плоды какого овоща называют корнишонами?

а) Баклажан;

б) Свёкла;

в) Огурец;  
Помидор.

г)



Какой овощ употребляют в пищу  
только в сыром виде?

а) Репа;

б) Кабачок;

в) Редис;

г)

Картофель



# Сорт какого из этих овощей называется цукини?

а) Капуста;

б) Огурец;

в) Помидор;

г) Кабачок.



# В какой сок добавляют соль по вкусу?

- а) Яблочный;                      б)  
Апельсиновый;  
в) Грушевый;                      г) **Томатный.**



В каком из этих фруктов наибольшее  
число калорий?

а) Абрикос;

б) Груша;

в) **Виноград;**

г)

Апельсин.

(60-70 ккал на 100 гр.)



Сортом какого из этих фруктов  
является нектарин?

а) Персик;

б) Яблоко;

в) Апельсин;

г) Гранат.



Полезьа витаминов огромна.  
Малое количество этих веществ обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность нашего организма. Однако, нельзя забывать об умеренности.  
Составляйте свой пищевой рацион в соответствии с потребностями организма, тогда болезни будут обходить стороной.

**Здоровый человек –  
счастливый человек!**





# Информационные источники

Источник шаблона:

Фокина Лидия Петровна  
учитель начальных классов  
МКОУ «СОШ ст. Евсино»

Источник: <http://opitanii.net/story/kakie-vitaminy-soderzhatsya-v-rediske>  
2017 © opitanii.net

Источник:

<http://rusfermer.net/sad/yagodnyj-sad/posadka-yagod/moroshka.html> Русский фермер © Портал для хозяев своей земли: фермеров, дачников и огородников!

Источник: <http://www.neboleem.net/golubika.php>

Витамины : <http://there.ofis-c.ru/vitaminy-istoriya-otkrytiya-n-i-lunin>