

Витамины.

*Автор: Албутова Дина Тахировна. Учитель
начальных классов МКОУ Заречной СОШ*

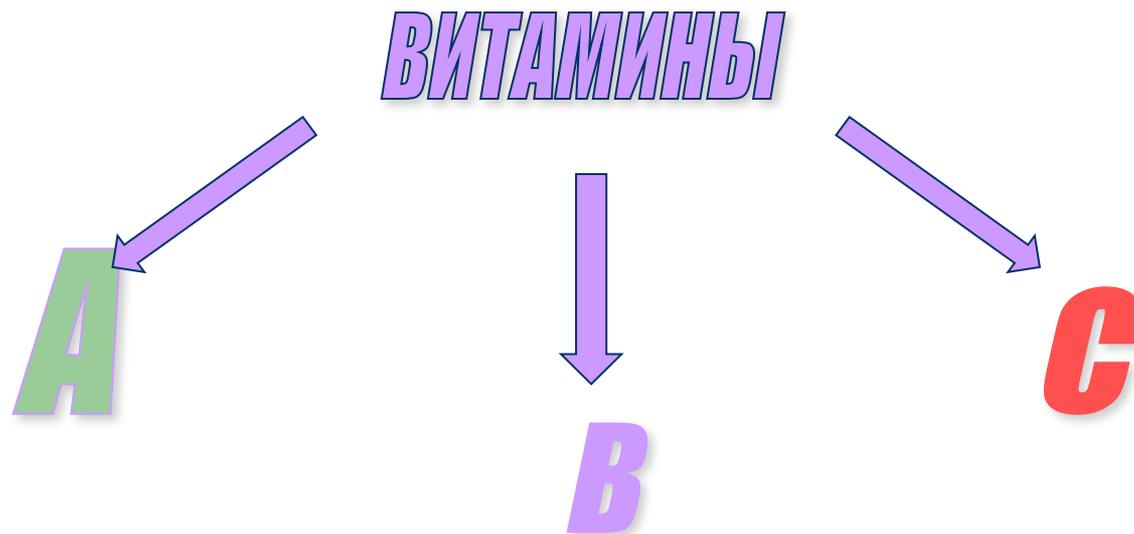


Что я хочу узнать?



- Узнать, что такое витамины.
- Узнать, какие бывают витамины.
- Узнать, какие витамины есть в моих любимых продуктах.
- Узнать, чем полезен мой любимый витамин.

Схема презентации

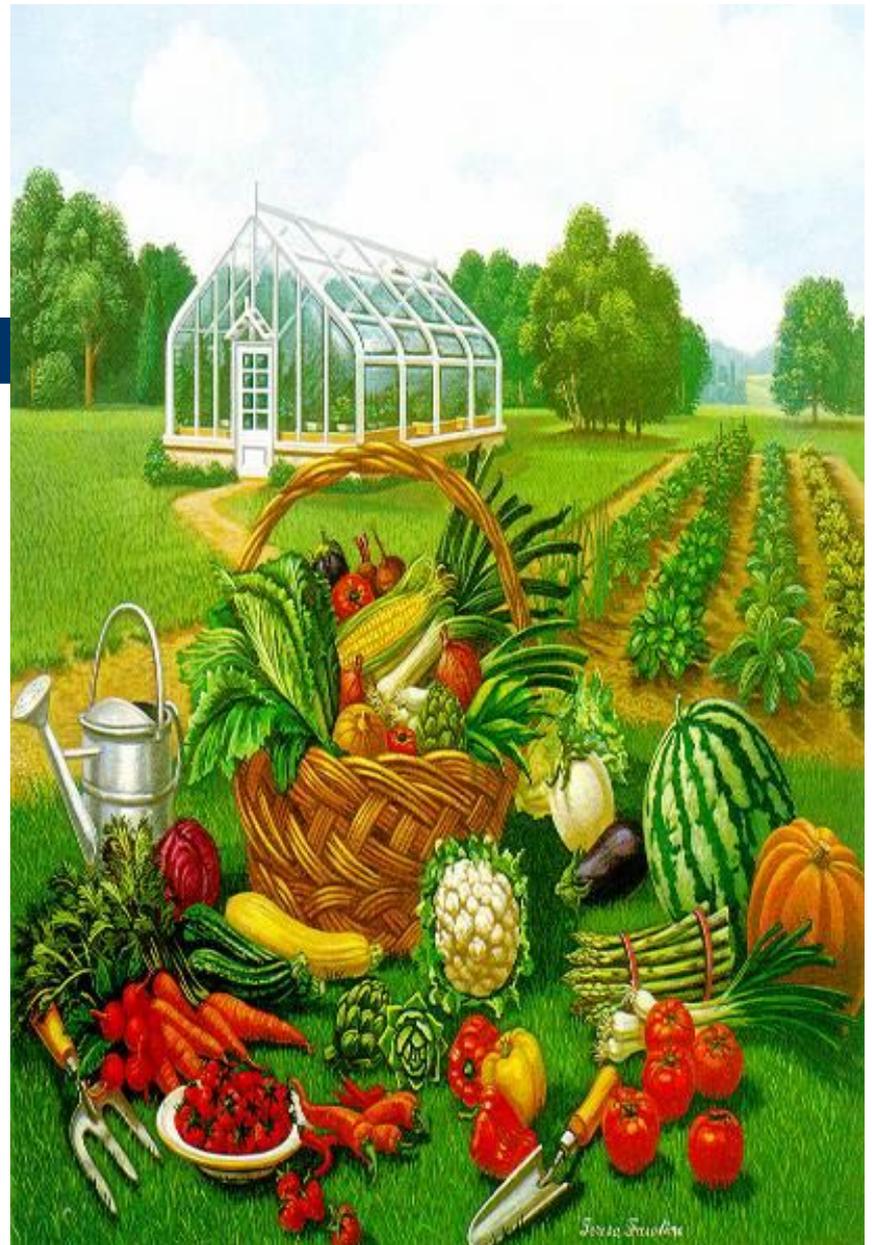


Это интересно!

ВИТАМИНЫ

Витамины (Витамины (vitaВитамины (vita – жизнь) – химические вещества, необходимые нашему организму для роста и нормальной работы.

Были открыты в 1912 году американским ученым-биохимиком Казимиром Функом. Названы по буквам алфавита.



ВИТАМИН А

Витамин А улучшает зрение.



Хочешь вырасти и иметь крепкие зубы?

Ешь продукты богатые витамином А.

Он содержится в моркови, капусте,
помидорах, луке.

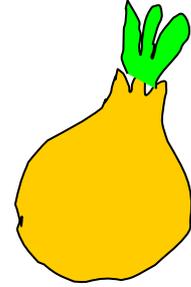
ВИТАМИН В

Чтобы быть сильными, иметь
хороший аппетит, не огорчаться и
не плакать по пустякам, иметь
здоровый сон, организму нужен
витамин В.

Свёкла, яблоки, репа, зелень
салата – вот кладовые витамина В.



ВИТАМИН С



С его помощью ты станешь сильным,
у тебя будут хорошие зубы, ты будешь
реже простужаться, быстрее
выздоровливать при болезни и
будешь всегда бодрым.

Витамин С содержится в черной и
красной смородине, лимоне, луке,
капусте.



Это интересно!



Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ.

Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо.

Соединив латинское слово vita Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Детям шести-семи лет надо съесть в день пятьсот-шестьсот граммов овощей и фруктов.



ВЫВОДЫ

Надо любить есть все овощи и фрукты, потому что в них разные витамины.

Как гласит народная мудрость: «Овощи и фрукты – кладовая здоровья»



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья.**
2. **М.Е. Аспиз. Энциклопедический словарь юного биолога.**
3. **Н.Ю. Буянова. Я познаю мир (детская энциклопедия: медицина)**