

# Витамины.

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

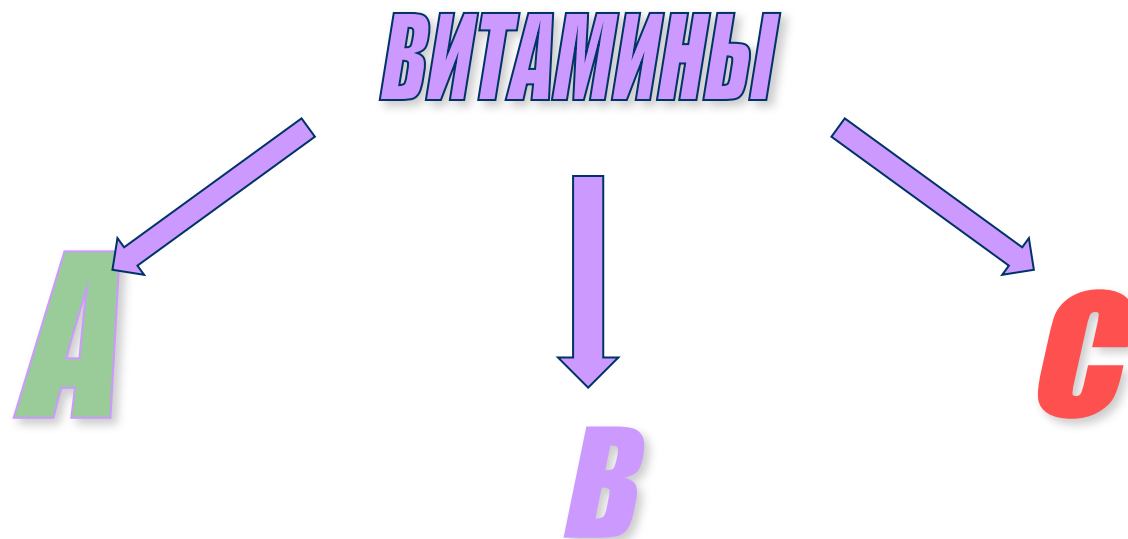


# Что я хочу узнать?



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

# Схема презентации

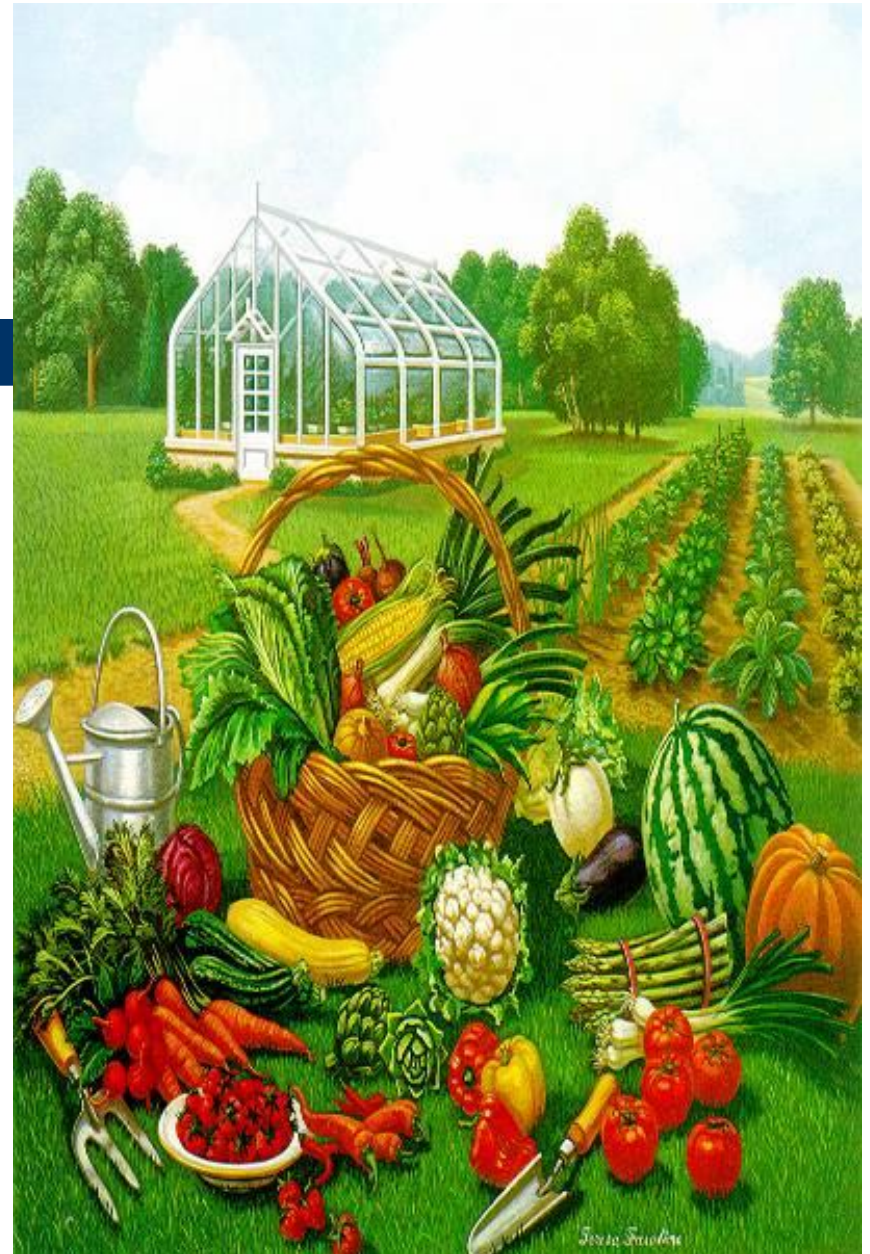


*Это интересно!*

# **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.

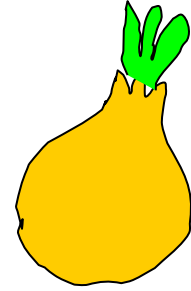
# ВИТАМИН В

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)**