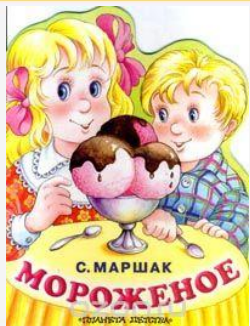




# Витамины в жизни человека



# С. Маршак «Мороженое»













# Витамины в жизни человека





# Что должны выяснить?

- Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?
- Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?
- Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?



Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.



# Кладовая ВИТАМИНОВ



# Витамин А

Помни истину простую,-  
Лучше видит только тот ,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.





# Витамин В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам.  
И не только по утрам.





Детский сад  
МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

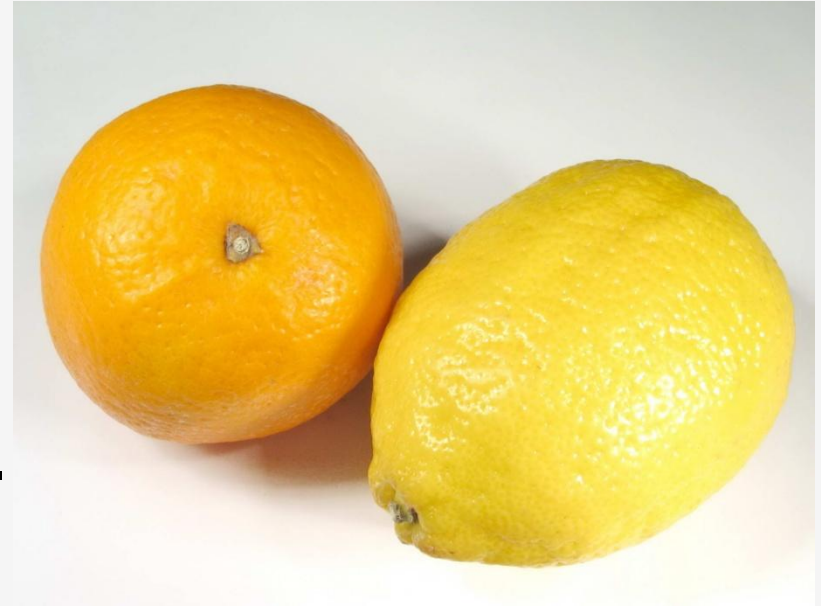


[www.arborio.ru](http://www.arborio.ru)



# Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.







# Витамин D

**Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить .  
Он спасает от болезней  
Без болезней - лучше жить.**





otvetin.ru









# Вишня



Долгоножка хвалится:  
– Я ли не красавица?  
А всего-то косточка  
Да красненькая кофточка!







# Земляника



На припёке у  
пеньков много  
тонких стебельков.  
Каждый тонкий  
стебелёк держит  
алый огонёк.  
Разгибаем  
стебельки –  
собираем огоньки



**О**вощи, фрукты и ягоды  
необходимо тщательно мыть, чтобы  
смыть грязь, микробы, иначе они  
принесут не пользу, а вред!



1. Овощи, фрукты, ягоды не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.
2. Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает без осложнений.
3. Овощи, фрукты и ягоды необходимо употреблять в пищу ежедневно.
4. Знания, полученные на сегодняшнем занятии, могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.



# Домашнее задание

- Найдите в дополнительной литературе сведения об овощах, фруктах и ягодах, о которых мы на занятии не говорили.
- Поделитесь новой информацией друг с другом, с родственниками.



**Еще витаминов есть много,  
Пополняйте организм ими строго.  
Тогда не будете болеть,  
Будете веселиться и петь**

