

МБОУ «Нижеангарская средняя общеобразовательная школа №-1»

ПРОЕКТ

**99 ВИТАМИНОВ В ОДНОМ
САЛАТЕ**

**Ученица 2 «А» класса Першина
Ирина**

1. Гипотеза проекта:

Если чаще употреблять овощи, то возможно мы будем реже болеть.

2. Цель проекта:

Привлечь внимание каждого к важности витаминов в нашей жизни.

3. Задачи проекта:

- * познакомить с основными витаминами которые нас окружают;
- * сделать правильный выбор в пользу натуральных овощей выращенных у нас на огороде;
- * Обратить наше внимание на правильное питание

ЗНАКОМСТВО С ПОНЯТИЕМ ВИТАМИНОВ

Витамины – это вещества которые помогают нам быть здоровыми.





- ▶ **Витамины стройся в ряд, ждет вас овощной отряд.**

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА ПОД НАЗВАНИЕМ ВИНЕГРЕТ НАБИРАЕТСЯ ОТРЯД ОВОЩЕЙ

▶ Морковь



▶ Картофель



▶ Свекла



▶ Лук



▶ Квашеная капуста



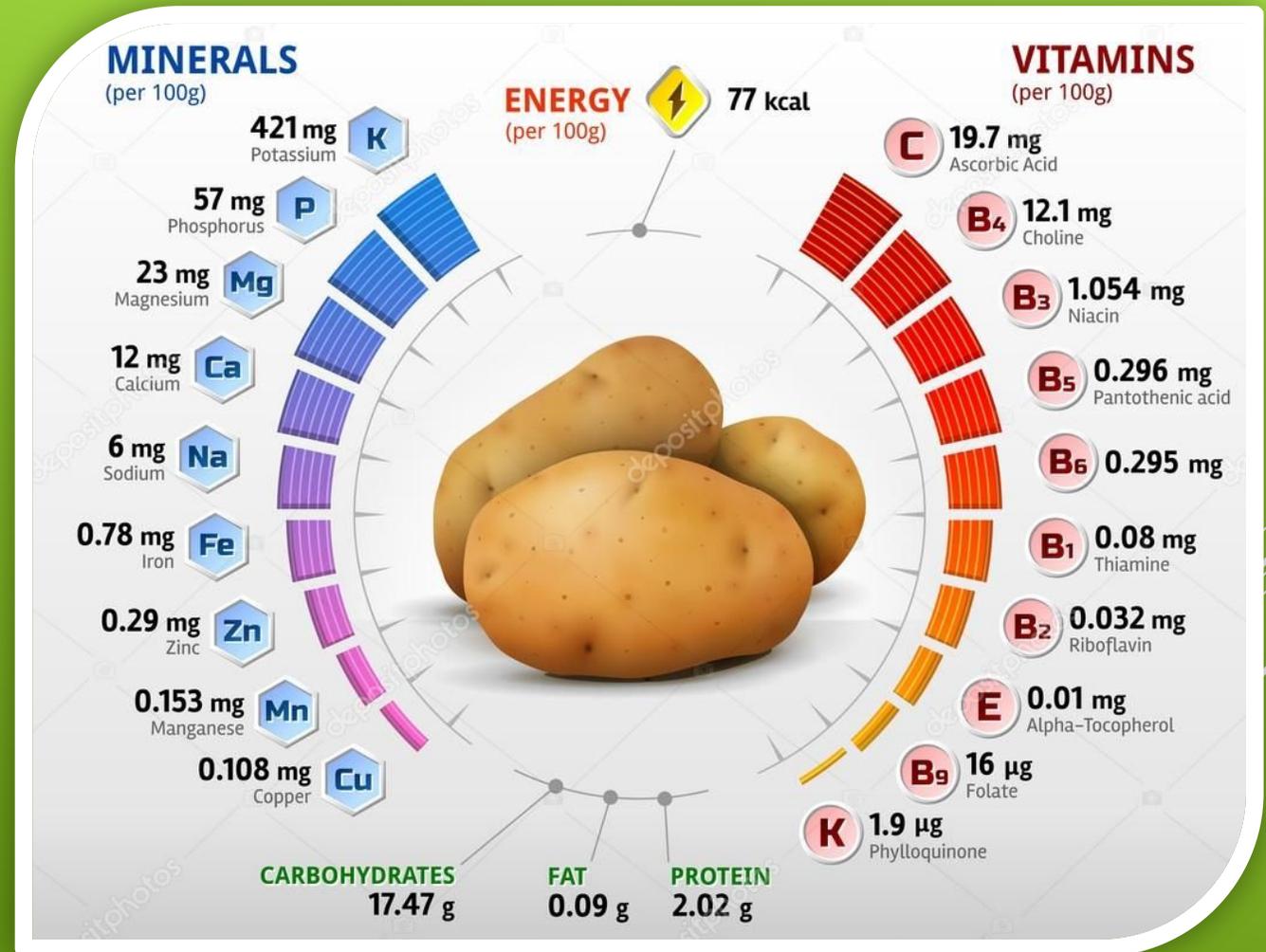
В МОРКОВИ ЖИВЕТ ВИТАМИН «А» (ВИТАМИН РОСТА)

- ▶ Он помогает сохранить глазам зрение а зубам быть крепкими.



В КАРТОФЕЛЕ ЖИВЕТ ВИТАМИН «В» (ВИТАМИН СИЛЫ)

- ▶ Он дает нам хороший аппетит, повышает настроение и бодрость духа.



СВЕКЛА ТАМ ЖИВЕТ ВИТАМИН «С» (ПОВЫШАЕТ НАШ ИММУНИТЕТ)

- ▶ Помогает бороться с разными вирусами простуды и гриппа.



ЛУК ТУТ ЖИВЕТ ВИТАМИН «Е» (ВИТАМИН КРАСОТЫ)

- ▶ Улучшает цвет лица, красоту волос и укрепляет ногти.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА ТУТ ЦЕЛЫЙ МНОГОКВАРТИРНЫЙ ДОМ ДЛЯ ВИТАМИНОВ

- ▶ Содержит множество полезных витаминов который замыкает наш отряд и по праву считается универсальным.



ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ В САЛАТЕ НЕ ТЕРЯЮТ СВОИХ СВОЙСТВ И ВИТАМИНОВ

- ▶ Потому что они легко усваиваются и перевариваются, а так же помогают быть нам стройными и красивыми.



ВИТАМИНЫ НАМ ДРУЗЬЯ И БЕЗ НИХ НИКАК НЕЛЬЗЯ!))

ВЫВОД:

Регулярное употребление овощей, богатых витаминами улучшает наше здоровье.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

