

# Здоровье И питание

Автор: учитель начальных классов  
Иванова Елена Валентиновна  
МОУ «СОШ № 14»

# Для чего нужно организму питание

Для повышения  
активности и  
выносливости

Для хорошего  
самочувствия

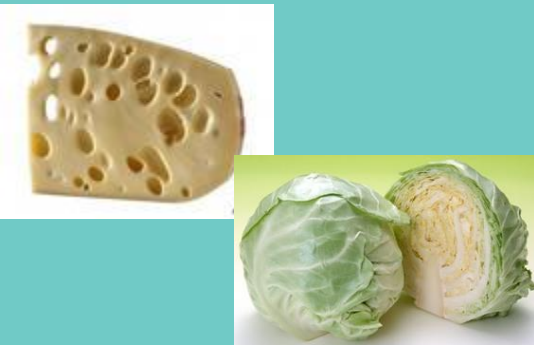


Для роста и  
развития  
организма

Для борьбы с  
болезнями

# Из чего состоит наша пицца?

## Белки



## Жиры



## Углеводы



# Историческая справка

- Более ста лет назад русский врач **Н.И. Лунин** доказал, что организм любого живого существа нуждается в витаминах. Одних животных он кормил пищей, в которой не было витаминов, а в пищу других их добавлял. Оказалось, что животные, которые не получали витаминов, быстро погибали.
- Недаром слово **ВИТАМИН** происходит от латинского слова ***ВИТА***, что означает «**ЖИЗНЬ**».

# О витаминах

**Витамин А**  
Улучшает зрение



**Витамин В**  
(читается Б)  
Укрепляет организм,  
дает запас энергии



## Витамин D

(солнечный)

укрепляет костную систему,  
предупреждает заболевание рахитом



## Витамин С

(читается Ц)

Закаляет организм,  
помогает бороться с  
болезнями

