

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

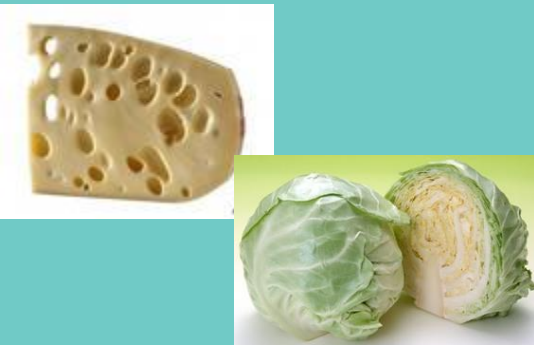


Для роста и
развития
организма

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

