



ВИТАМИНЫ.

Урок окружающего мира.

2 класс..

ВИТАМИНЫ

вещества,
поступающие с
пищей,
необходимые для
нормального обмена
веществ и
жизнедеятельности
организма человека.



Источники витаминов

Растения



Животные



Организм человека





ВИДЫ ВИТАМИНОВ

ВИДЫ ВИТАМИНОВ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ А, Д.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ С, В.

Отдохнём!



**Листовые
овощи**

Плоды

(Аскорбиновая
кислота)

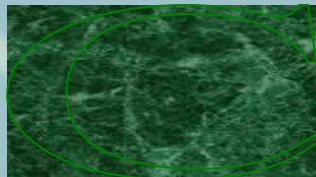
В И Т А М И Н С

Молоко

Печень

НЕОБХОДИМ ДЛЯ:

- Образования здоровой кожи,
- укрепления сосудов, обмена веществ в организме .



ВИТАМИН В.

Образуется микрофлорой кишечника

Яйца

Печень

картофель

Овсяная крупа

Гречневая крупа

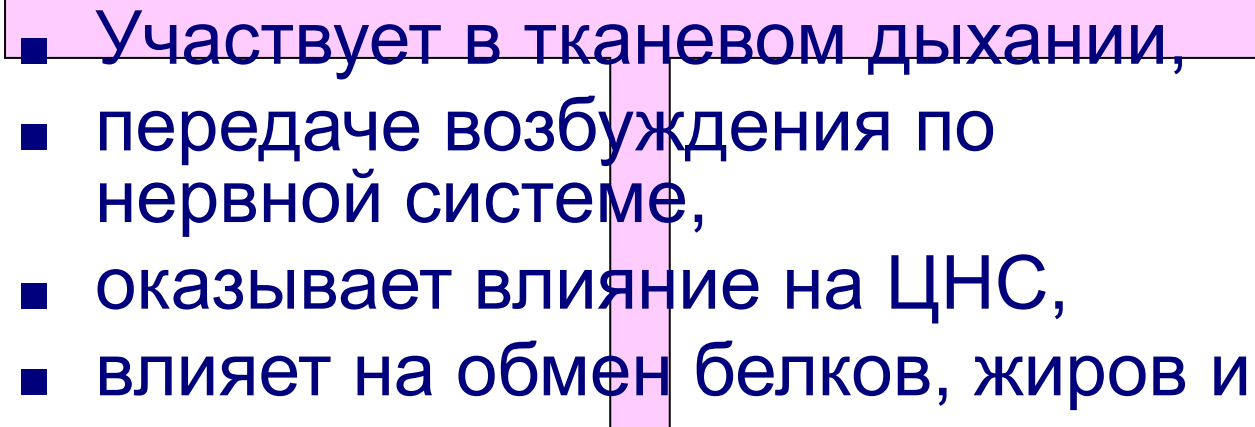
Рожь

Пшеница

Рис


Дрожжи



- 
- Участвует в тканевом дыхании,
 - передаче возбуждения по нервной системе,
 - оказывает влияние на ЦНС,
 - влияет на обмен белков, жиров и углеводов,
 - обеспечивает восприятие глазом света и цвета.

Отдохнём!





сливочное
масло

рыбий
жир

икра

морковь

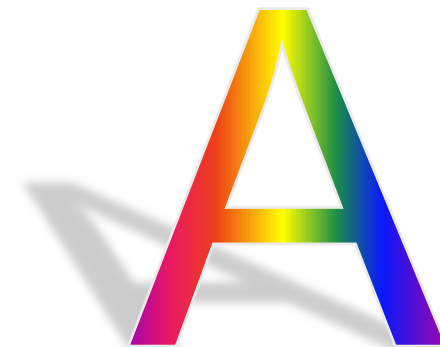
ВИТАМИНЫ

помидоры

салат

шпинат

- Необходим для нормального роста и развития всего организма человека,
- предотвращает нарушение зрения.



Витамин Д

Печень

Рыбий жир

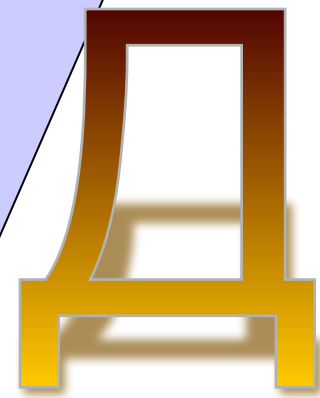
Яичный
желток

Масло

Молоко

В коже под
действием
солнечных лучей.

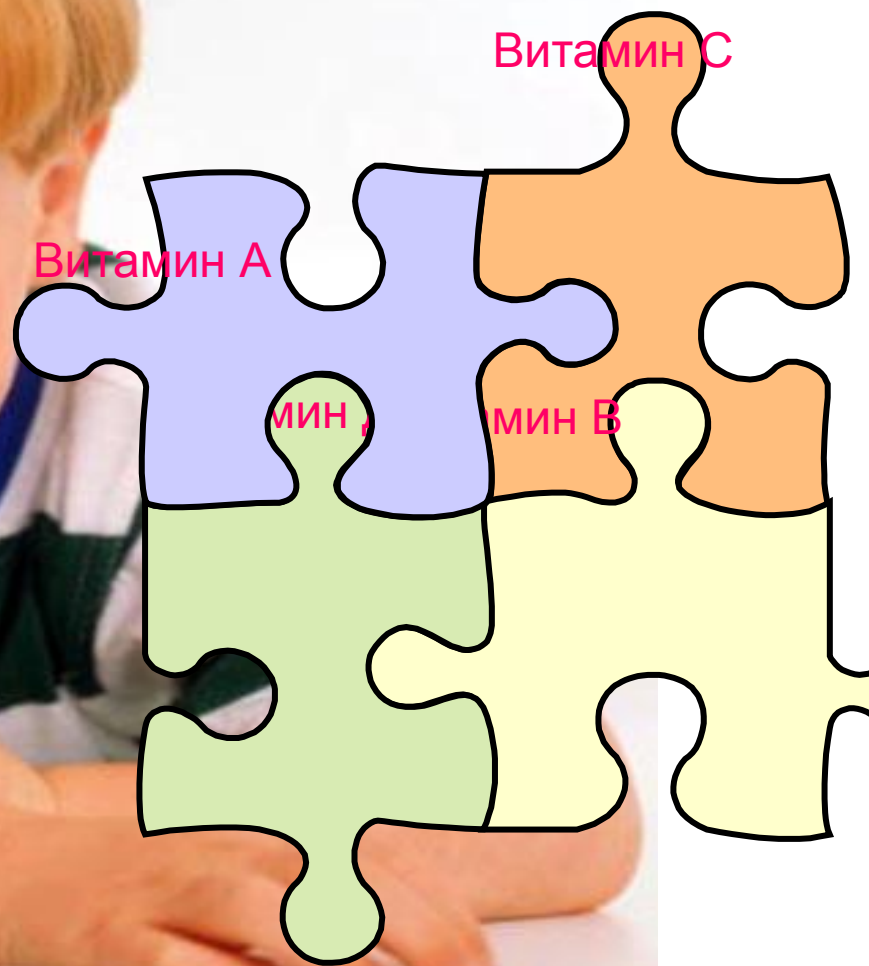
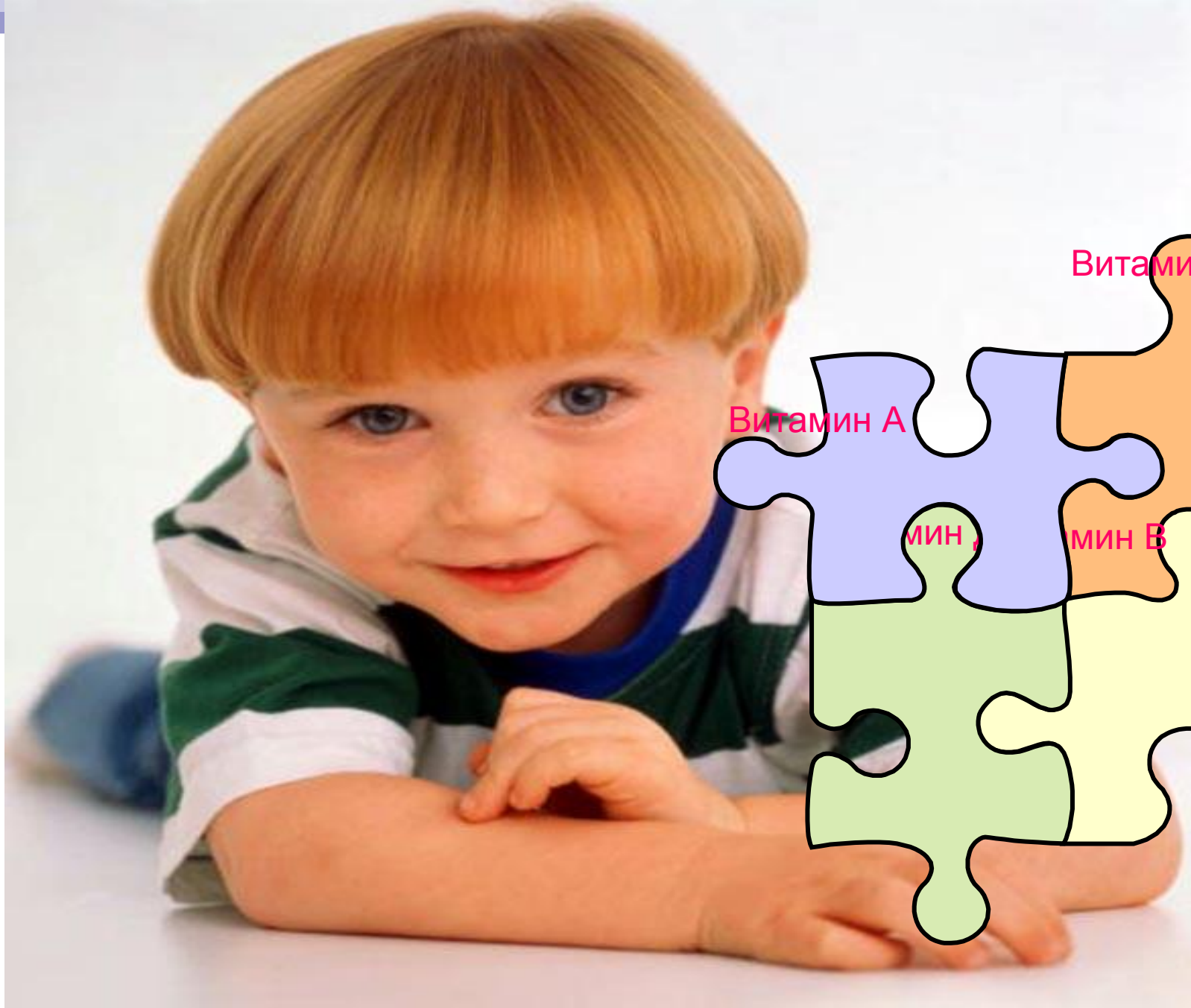
- Участвует в кальциевом и фосфорном обмене,
- необходим для образования зубов и костей.





Подумай и
ответь!

Задания для работы в группах
находятся на ваших столах.



Домашнее задание.

- Прочитать текст учебника.
- Найти загадки о различных продуктах питания, в которых содержатся витамины. Нарисовать отгадки.
- Проследить за своим питанием: какие витамины вы употребляете ежедневно, а какие реже? К чему это может привести?