

Витамины- друзья здоровью.

*

Значение ВИТАМИНОВ для организма.

- Витамины –это особые вещества, которые содержатся в нашей пище. Они необходимы для нашего здоровья.



Витамин А.

- Витамин А содержится в молоке, яйцах, печени, сливочном масле, моркови, зелёном луке, абрикосах, шиповнике.
- Витамин А способствует улучшению зрения и здоровью кожи.



Витамин В.

Этот витамин содержится в хлебе, гречневой и овсяной крупах, печени, мясе, икре, твороге, фасоли, овощах.

При недостатке этих витаминов происходит расстройство нервной системы, малокровие, выпадение волос.



Витамин С.



- Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Это смородина, облепиха, апельсины, клубника, яблоки, капуста.
- При недостатке витамина С возникают частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.

Витамин Д.

- Самым богатым источником витамина Д считается солнце в сочетании с чистым воздухом. Этот витамин содержится в печени рыб, рыбе, сыре, твороге, сливочном масле.
- Витамин Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей.



Витамин Е.

- Особенно богаты витамином Е –молоко, подсолнечное масло, миндальный орех, яичный желток, морковь, овсянка.
- При недостатке этого витамина возникает усталость, сонливость, низкая работоспособность.



ВИТАМИН К.

- Источники витамина К -это зелёные листовые овощи, капуста, крапива, киви, бананы, мясо, молочные продукты.
- Витамин К необходим человеку для нормальной свёртываемости крови.



Витамины всем нужны, витамины все важны.

- Мы познакомились с основными витаминами, они имеют особое значение в нашем питании.
- Необходимо, чтобы наш организм получал все эти витамины.
- Витамины мы получаем с пищей, поэтому нужно правильно питаться.

Правильно ли мы питаемся?

- Чтобы выяснить это ежедневно в течении недели будем записывать что мы едим на завтрак, обед, ужин.
- Получаем ли мы ежедневно пищу из каждой пищевой группы?
- Какую пищу мы едим чаще всего ?

Мое тело



△Витамин В содержится в этих продуктах. Он способствует сохранению энергии и здоровью кожи.



△Эти фрукты и овощи обеспечивают нас в изобилии клетчаткой. Они также содержат витамин С, который помогает нам быстро восстановить силы после болезни и травм.



△Витамин А содержится в этих продуктах. Он способствует улучшению зрения и здоровью кожи.



△Витамин Е мы получаем из этих продуктов. Он укрепляет клетки организма.



В этих продуктах содержится витамин К. Если мы поранимся, с его помощью быстро останавливается кровотечение.

Состав ежедневный рацион
Ежедневно в течение недели записывай, что ты ешь на завтрак, обед и ужин. Затем посмотри на рисунки на этой странице. Получаешь ли ты ежедневно пищу из каждой пищевой группы? Какую пищу ты ешь чаще всего?

д	завтрак	обед	ужин
Пон.			
Втор.			
Среда			
Четв.			
Пятн.			
Субб.			
Воскр.			



Словарь
Рацион — это правильное питание, которое способствует росту, получению энергии и сохранению работоспособности организма.
Витамины содержатся в пище. Они необходимы для здоровья нашего организма.

Наши наблюдения и выводы.

- В нашем питании чаще всего используются молочные продукты, мясные блюда, фрукты.
- Недостаточно рыбных блюд, овощей, круп.
- Необходимо правильно составить ежедневный рацион.
- В этом нам помогут- наш учитель, врач, повара, родители.
- рацион, экскурсия, беседа врача

Информационные ресурсы.

- [http //www.beautynet.ru/nutrition/455.html](http://www.beautynet.ru/nutrition/455.html)
- <http://www.how-to-do.ru/page.php?idh>
- <http://art5.karelia.ru/photo/16/17639682/jp>
- Детская энциклопедия здоровья. Р. Ротенберг.