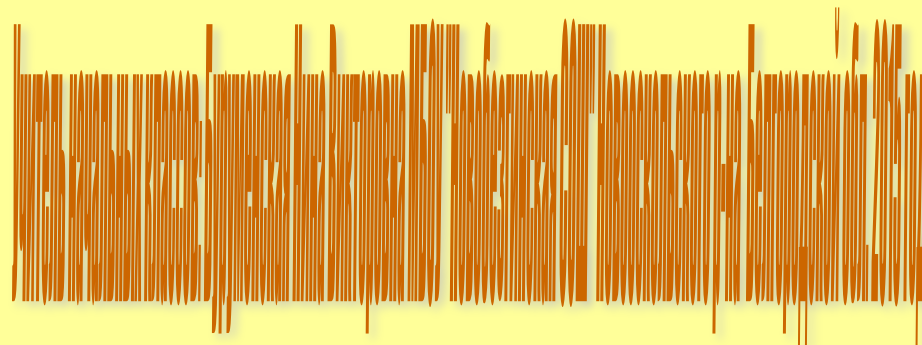


# ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



- ***Цель: познакомиться с содержанием витаминов в различных продуктах питания и их значением в жизни человека***



**100 лет тому назад**  
люди и не  
подозревали о  
существовании  
витаминов

C

Д

*Польский учёный Функ  
открыл таинственное  
вещество и дал ему  
название.*

B<sub>12</sub>

F

K

P

E

B<sub>6</sub>

D

B<sub>2</sub>

A

Д

**Во время одной из экспедиций Христофора Колумба часть его команды заболела цингой. Больных моряков высадили на одном острове, чтобы они могли спокойно умереть. Через некоторое время корабли Колумба вернулись и встретили своих товарищей живыми и здоровыми.**

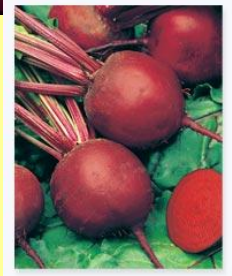
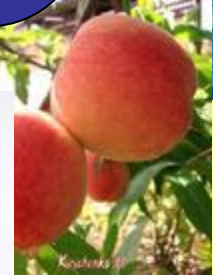
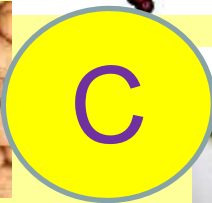


Первая экспедиция Христофора Колумба, 1492



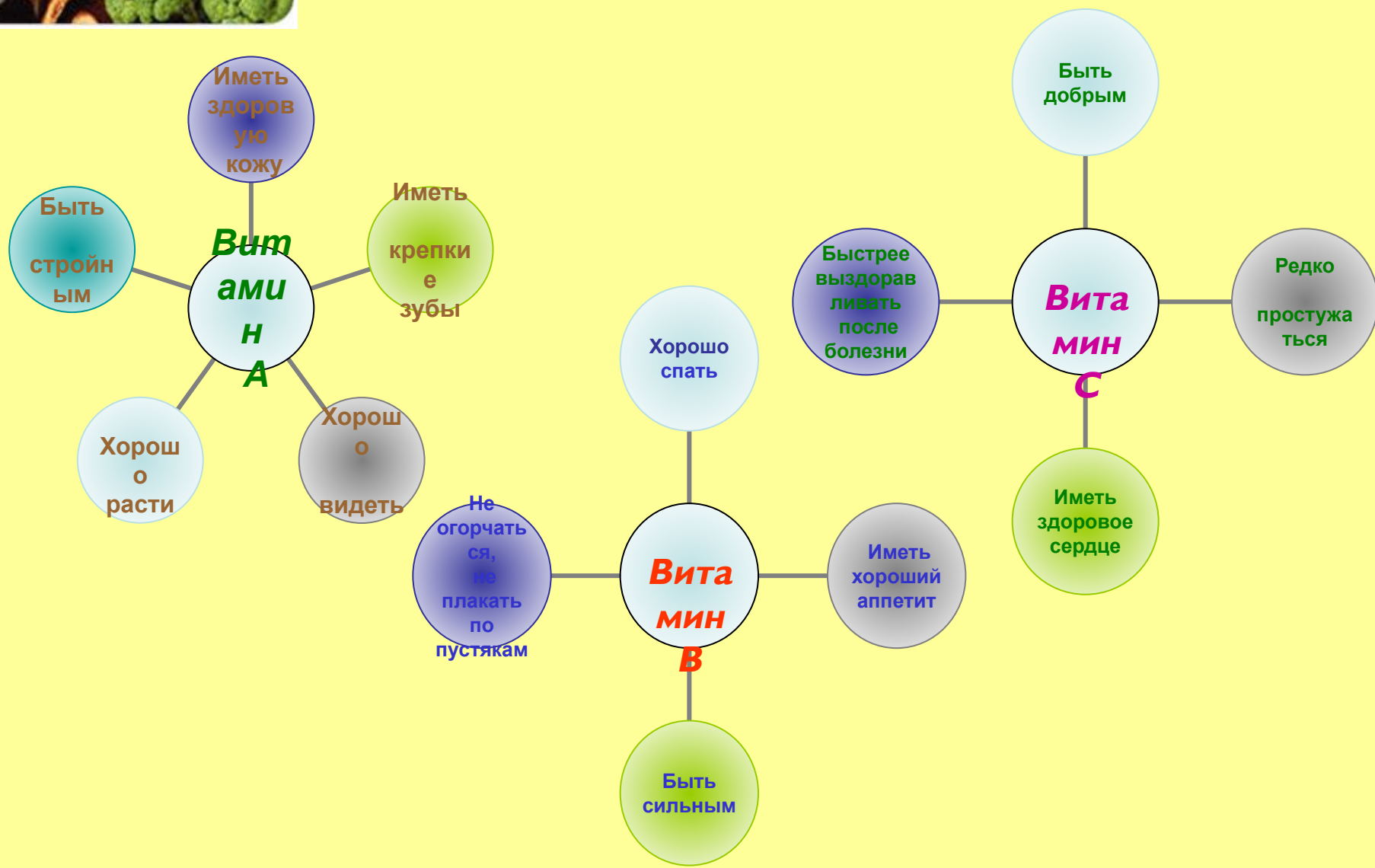
**От гибели моряков спасли росшие на острове фрукты, содержащие в избытке витамин С.**

# Где живут витамины?

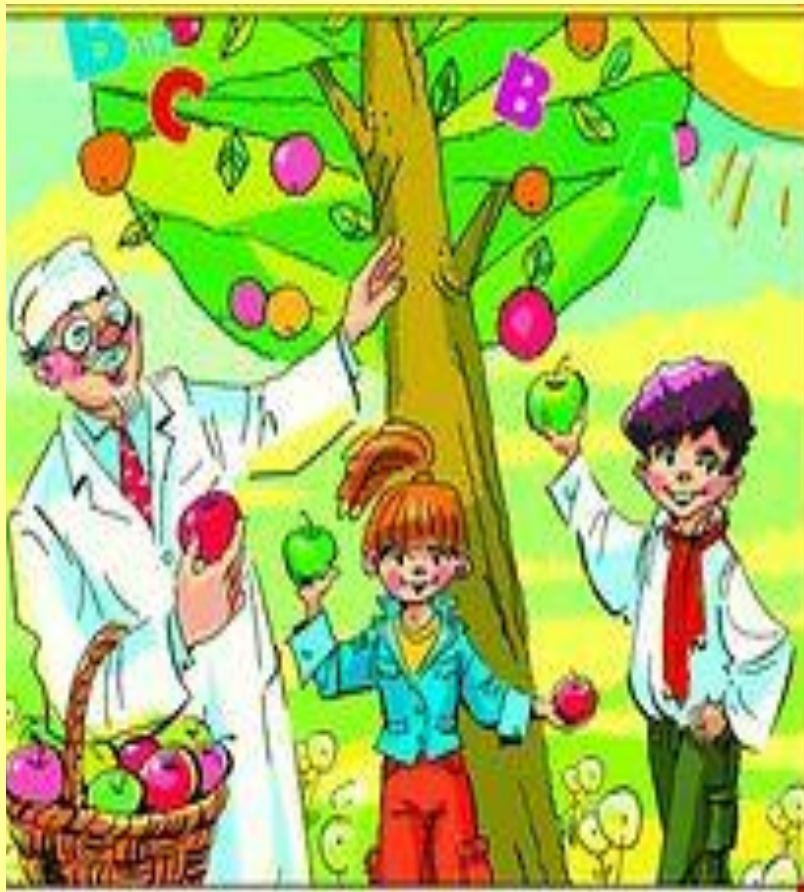




# Для чего нужны витамины?



# ***VITA-ЗНАЧИТ ЖИЗНЬ***



***Овощей, фруктов и ягод нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!***

***Авитаминоз***

***Гиповитаминоз***

***Гипервитаминоз***

# Витаминный кроссворд



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



Найдите в кроссворде названия овощей и фруктов

[www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)





# *А ты ешь витамины?*

*Овощи, ягоды, фрукты-*

*Полезные продукты!*

*Витамины в них живут,*

*Нам здоровья придают.*

*Стремись к жизни без болезней,*

*Старайтесь есть, всё что полезно!*



# *Спасибо за внимание*



## *Список используемой литературы:*

- 1. «Я познаю мир» Медицина, - М., АСТ, 2000 г.*
- 2. С.М. Мартынов « Овощи + фрукты + ягоды = здоровье» М., «Просвещение», 1993 г.*
- 3. Г. Юдин «Главное чудо света» М., «Монолог», 1995 г.*