

МБОУ «Цивильская СОШ №1 имени Героя Советского Союза
М.В. Силантьева» города Цивильск Чувашской Республики

ВИТАМИНЫ, НА СТОЛ!

Интерактивная лекция для учащихся **5-9** классов

Лекция составлена и прочитана перед целевой аудиторией в рамках участия
во Всероссийской акции
«Здоровое питание – активное долголетие!»



Автор:
Екатерина Андреева,
ученица **5В** класса
Ольга Михайловна Степанова,
учитель английского языка

2019

Они повышают иммунитет, наполняют организм быстрой энергией, улучшают пищеварение. **Польза их заключается и в том, что их регулярное употребление способствует долголетию и омоложению организма.** Они снижают риск возникновения инфарктов и препятствуют развитию диабета, болезни Альцгеймера. **И даже снижают уровень холестерина в крови!** исследования доказали, что в этом они намного лучше других фруктов.

Что за это фрукт – они?



Яблоки !

Этот фрукт уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. **Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте этот фрукт.**

В нём содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья). **Если вы будете кушать их регулярно, то депрессия будет вынуждена с вами расстаться.** Регулярное поедание бананов снижает давление и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. **Что за это фрукт?**



Банан!

Главным его достоинством является большое содержание витамина С. **150** грамм его мякоти содержит суточную норму потребления этого витамина – **80** мг аскорбиновой кислоты. Его сок – мощный стимул, активизирующий работу всего организма. Он заметно улучшает обмен веществ, тонизирует внутренние органы, избавляет от авитаминоза и синдрома хронической усталости. Он неплохо утоляет жажду и вызывает аппетит. Этот чудодейственный плод способен заживлять раны и нарывы. Что за это фрукт?



Апельсин!

Он любим многими за свои омолаживающие свойства.
При регулярном его употреблении можно забыть о
проблемах с сердцем, о повышенном давлении и о
бессоннице. Он очищает кровь и помогает справиться с
бронхитом. Что важно, он предотвращает
онкологические заболевания. **Употребление сока этой**
ягоды повышает иммунитет и тонизирует организм.
Однако именно его кожица является наиболее полезной
для здоровья человека частью.

И что за это фрукт?



Виноград!

Китайцы считают этот фрукт символом бессмертия. Гомер, знаменитый автор Одиссеи, называл его дарами богов. Он полезен для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. Сбалансированное сочетание содержащихся в нем полезных элементов благотворно действует на сердце, почки, поджелудочную железу, нервную систему, обмен в клетках, уровень холестерина. Совместное их воздействие улучшает общее самочувствие человека. Эфирные ее масла тонизируют, придают сил, бодрят, поднимают настроение. Что за это фрукт?



Груша!

Даже на луне астронавты Аполлона ели их, в сушеном виде хотя, так как они содержат до **40% сахаров и большое количество энергии. Он одержит большое количество витаминов и минералов. Он полезен для зрения, а также для сохранения молодости кожи — и всё это благодаря бета-каротину, что содержится в нём. Он способствует улучшению работы сердца и мозга, а также в целом сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Регулярное употребление этого фрукта препятствует онкологическим заболеваниям и помогает справиться с анемией.**



Абрикос!

Это - фрукт №1 для укрепления иммунитета и борьбы с простудой. Также является отличным жиросжигателем, одновременно снижающим аппетит. Он содержит большое количество витаминов, но в первую очередь его хвалят за высокое содержание аскорбиновой кислоты или витамина **С** (до **150** мг на **100** грамм). Регулярное поедание этого фрукта способствует выведению из организма свободных радикалов и предотвращению старения. Что за это фрукт?



Лимон!

Он - незаменимый фрукт для людей со слабой сердечно-сосудистой системой, так как в ней содержится необходимый для сердца калий (фрукт даже способен заменить валокордин). Кроме того, при довольно низкой калорийности он прекрасно насыщает организм, поэтому так ценится у тех, кто сидит на диете. **Помимо большого количества витаминов имеет в своём составе много аминокислот и антиоксидантов, которые оказывают удивительное воздействие на весь организм человека. Он хорошо очищает организм, выводя все шлаки и токсины.**

Что за фрукт перед нами?



Хурма!

Дерево, на котором растут эти плоды, часто называют деревом жизни. В Венгрии их называют «фруктами спокойствия», так как они помогают избавиться от плохого настроения и тревожности. Этот фрукт помогает сохранить молодость и здоровье на долгие годы, участвует в процессах окисления, которые приводят к образованию энергии, защищает клеточные мембраны от разрушения и снижает холестерин в крови. Он принимает участие в развитии и функционировании иммунной и кровеносной системах, укрепляет иммунитет.

Что за это чудо-фрукт?



Персик!

Про этот фрукт говорят, что это - настоящая витаминная бомба. Он содержит аскорбиновой кислоты (витамина С) больше, чем ботатые ей цитрусовые типа апельсина и лимона. Из-за своей низкокалорийности киви рекомендуют употреблять для похудения, так как, во-первых, он хорошо очищает организм от шлаков, во-вторых, укрепляет иммунитет. Он эффективно сжигает жиры и разжижает кровь, избавляет сосуды от тромбов и холестериновых бляшек. Помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нормализует работу пищеварительной системы (избавляет от запоров и изжоги). Что за это фрукт?



Киви!

Он - один из самых ценных фруктов, используется для повышения иммунитета, профилактики и лечения различных заболеваний. Регулярное его употребление выводит из организма токсины и радиацию, замедляет развитие раковых клеток. Также он полезен при простуде: он помогает снизить высокую температуру и облегчает кашель. Полезен он и при сердечных заболеваниях, в частности, при повышенном артериальном давлении. Регулярное употребление этого фрукта препятствует возникновению атеросклероза, анемии и сахарного диабета. Он ещё и активизирует работу пищеварительной системы. Какой это фрукт?



Гранат!

**Включайте
в рацион Вашего питания
фрукты
обязательно!**

Помните:

**Здоровое питание –
активное долголетие!**

Источник

Текст:

Десять самых полезных фруктов <https://sizozh.ru/10-samyh-poleznyh-fruktoy-interesnye-fakty-o-nih>

Изображения:

<http://xn----7sbbafbk0bqpnob1alb6lwn.xn--p1ai/images/product/l/67852de26.png> ваза с фруктами

https://pngimg.com/uploads/apple/apple_PNG12464.png яблоки

<http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/04/banan-kartinki-dlya-detey-57563.jpg> бананы

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTJ8L3cg3ejNbbZuvyqg0_n5dvBp77ADwXB Ejkf3RtP1G1n6GME апельсины

<http://gkb13.ru/wp-content/uploads/2015/09/vynograd-300x188.jpg> виноград

<http://ru.aplgo.com/userfiles/upload/1418115675%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B0.png>
груша

http://tajbandegi60.kowsarblog.ir/media/blogs/tajbandegi60/mobile/img_20170807_020808.jpg?mtime=1502055500 абрикос

<https://sun9-6.userapi.com/c852136/v852136656/e92b8/AeY65stsseo.jpg?ava=1> лимон

https://lh3.googleusercontent.com/L_D1B3nKflamrJigXZxv6N4gW24IzBicXwlmhCR2gqxGmvdM-39tibPAw83w3b4bbqXEBw=s150 хурма

<http://demo.jipukeji.com/Uploads/Picture/2016-02-19/56c6eda75bcd2.jpg> киви

https://assets.terve.fi/fj4t07ricqpm/18431-119503418/6ddf3cb7a1822fce8f71fb8ab5054d10/119503418_AqkyB.jpg гранат