



Наши друзья – витамины.

Выполнила: Буглак С.
С.

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием «витамины»; закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.

Витамины – это вещества, которые
нужны нашему организму для усвоения
пищи.



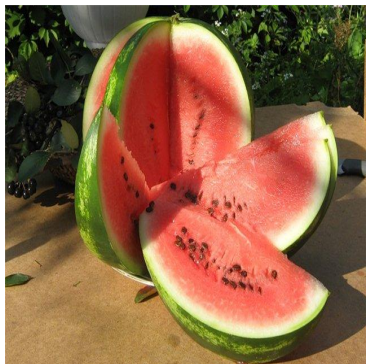
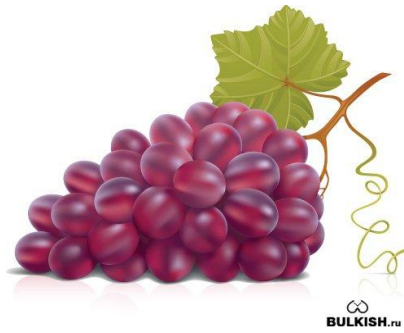
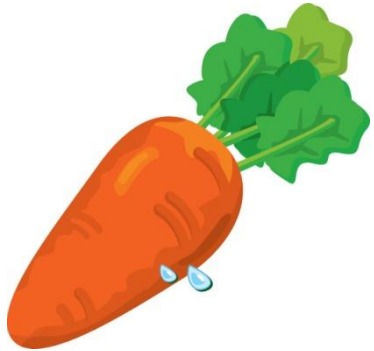
Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствует росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.



Витамин А благотворно влияет на зрение, кожу человека, иммунную систему, защищает от инфекций дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт. Эндокринная система тоже часто даёт сбой, если витамина А не хватает.



В каких продуктах есть витамин А?



Витамины группы В.

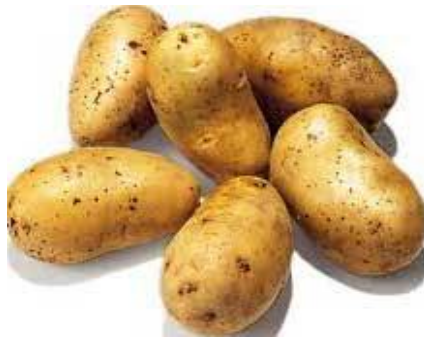
В1 улучшает познавательную активность и функции мозга. Оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, необходим для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца.

В6 играет важную роль в обмене веществ, необходимым для нормального функционирования нервной системы.

В12 усиливает иммунитет.



В каких продуктах есть витамин В?



Витамин С защищает организм от микробов, является злейшим врагом возбудителей болезней: бактерий, вирусов и паразитов. Еще одна важная функция витамина С он оказывает укрепляющее действие на костную ткань, кожу, сухожилия, зубы, кровеносные сосуды, особенно на микроскопические капилляры, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.



В каких продуктах есть витамин С?



Витамин D его основная задача – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина D.



В каких продуктах есть витамин D?



Спасибо!