

Презентация на тему:

Овощи, ягоды, фрукты- полезные продукты

(УМК «Гармония» 3класс, раздел «Наше питание»)



*Милова Ирина Петровна
учитель начальных классов
МБОУ «Лицей» р. п. Степное
Советского района Саратовской области*



ОВОЩИ ЯГОДЫ ОРУДЫ.
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



<u>Витамины</u>	<u>Где содержатся</u>	<u>Для чего необходимы</u>
<u>А</u>	Молоко, масло, яйца, рыба, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики.	Зрение, кожа, кости, рост.
<u>В</u> (несколько видов)	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо.	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.
<u>С</u>	Чёрная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень.	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.
<u>Д</u>	Рыбий жир, молоко, яйца, масло и солнечные лучи.	Кости и зубы.
<u>К</u>	Свежая зелень, печень.	Свёртывание крови.

Загадки

2. На сучках висят
шары —
Посинели от
жары!



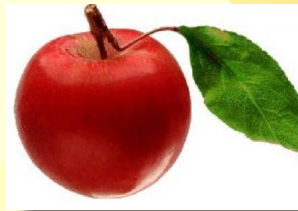
3. Заставит
плакать всех
вокруг, Хоть он
и не драчун, а ...



5. Голова на
ножке, в
голове
горошки.



1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки.



4. Что за скрип?
Что за хруст?
Это что ещё за
куст? Как же
быть без
хруста? Если
я...



6. Летом —
в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою — в бочке,
Крепкие, солёные.



*Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам нужен*

Витамин

ШИПОВНИК
Картофель



Помидоры

черная смородина

капуста

Лимон

Повышает сопротивл^ьемость к инфекциям,
укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает
в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

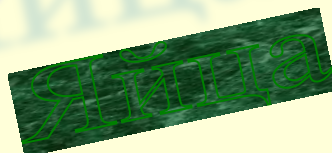
*Если вы хотите хорошо расти, хорошо
видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен*

Витамин



Абрикос

Тыква



Перец

Рыба



Горох

**Укрепляет зрение, способствует росту,
оздоравливает кожу**

*Если вы хотите быть сильными, иметь
хороший аппетит и не хотите огорчаться по
пустякам, вам нужен* **Витамин**

Ржанной хлеб



Р И С

Морковь

Орехи

Печень



Картофель

**Улучшает сон, влияет на настроение,
ускоряет заживление ран**



Рыба

Творог

Молоко

сыр

солнце



Сохраняет зубы, волосы

Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен

Витамин



Морская капуста

Чечевица

Зеленый чай

Киви

Щавель

Шпинат

Зеленый лук



- Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.
- Ускоряет заживление ран.
- Усиливает сокращения мышц.
- Обеспечивает организм энергией.
- Нужен для кальцификации костей.



Ребята, употребляйте в пищу
овощи, ягоды,
фрукты

Интернет – ресурсы.

1. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/prezentatsiya-o-voshchi-i-frukty-vitaminnye-produkty>
2. <http://images.yandex.ru>
3. <http://www.abcslim.ru/articles/111/vsjo-o-vitaminah/>
4. <http://www.vitamini.ru/>
6. <http://www.likar.info/vitaminy/article-56550-vse-o-vitamine-b/>
7. <http://www.vit-amin.ru/>
8. <http://kedem.ru/vitamins/20110117-vitamin-k/>