

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 ФРУКТЫ
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

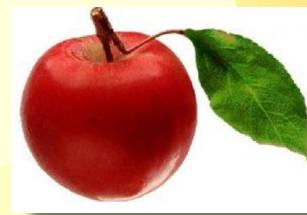


Витамины- это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



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

Загадки



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

2. На сучках висят
шары —
Посинели от
жары!



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



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

5. Голова на
ножке, в
голове
горошки.



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

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

Витамин

Шиповник

Картофель

Помидоры



Черная смородина
капуста
Лимон

Повышает сопротивляемость 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

яйца

перец

горох

Рыба



Укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу

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

Ржаной хлеб

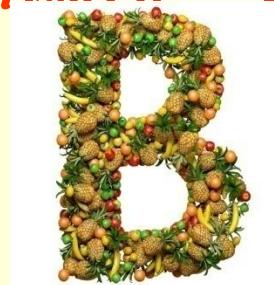


Рис Морковь

Орехи Печень

Картофель

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

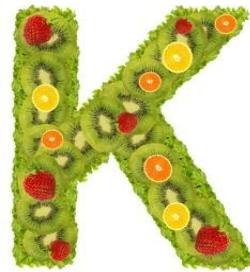
Рыба
Творог
Молоко
Сыр
Солнце

Сохраняет зубы, волосы



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

Витамин



Зеленый чай

Щавель

Морская капуста

Чечевица

Шпинат

Зеленый лук

-Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.

- Ускоряет заживление ран.*
- Усиливает сокращения мышц.*
- Обеспечивает организм энергией.*
- Нужен для кальцификации костей.*



Ребята, употребляйте
овощи, ягоды, пищу
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/>