

# Полезные продукты и ВИТАМИНЫ



Удовенко Борис Павлович

Учитель физической культуры ГБОУ СОШ №45

Приморского района г. Санкт-Петербург

## Что же такое витамины?



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



Название витамина	Значение для организма	Где содержится
<b>A</b>	Зрение, рост организма, хорошее состояние кожи и костей.	Молоко, масло, яйца, печень, , рыба, морковь, абрикосы, персики, свежая зелень.
<b>B</b> (несколько видов)	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.	Ржаной хлеб, дрожжи, печень, горох, бобы, мясо, яйца.
<b>C</b>	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.	Черная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, клюква, лук, свежая зелень.
<b>D</b>	Рост костей. Рост и хорошее состояние зубов.	Рыбий жир, молоко, масло, сыр, яйца. Солнечные лучи.
<b>K</b>	Свертывание крови	Свежая зелень, печень, лук, морская капуста

# ЗАГАДКИ

Круглое, румяное, я расту на ветке.  
Любят меня взрослые и маленькие детки.

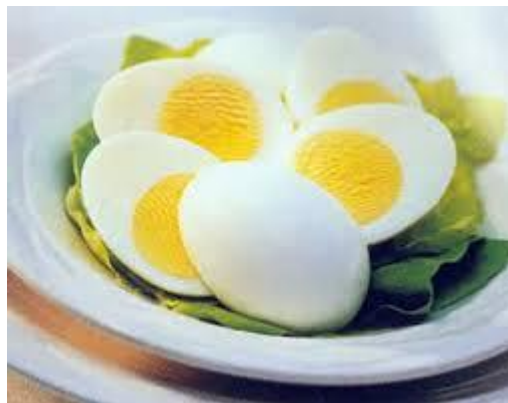


На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук  
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят  
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг

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



От него здоровье, сила, и румянец щек всегда  
Белое, а не белила, жидкое, а не вода



Расколи лед - возьмешь серебро  
Разрежь серебро- возьмешь золото

Отгадать легко и быстро,  
мягкий, пышный и душистый.  
Он и черный он и белый, а  
бывает подгорелый.



# Полезные и вредные продукты

## ВРЕДНО

- ▶ Кока-Кола и другие газированные напитки
- ▶ Чипсы, картофель фри
- ▶ Гамбургеры, хот-доги
- ▶ Торты, пирожные
- ▶ Жевательная резинка
- ▶ Майонез, кетчуп
- ▶ Колбаса

## ПОЛЕЗНО

- ▶ Натуральные соки, молоко
- ▶ Орехи, фрукты
- ▶ Тушеные или свежие овощи
- ▶ Отварное и тушеное мясо
- ▶ Мед, сухофрукты
- ▶ Ягоды
- ▶ Сыр, яйца, творог



Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны  
Кашу - утром, суп в обед  
А на ужин винегрет



Ну, а если свой обед  
Ты не съел,  
Жвачку жуй,  
Шоколадку съешь,



То тогда наверняка,  
Ваши близкие  
Близко и не вдалеке



А ты правильно питаешься?



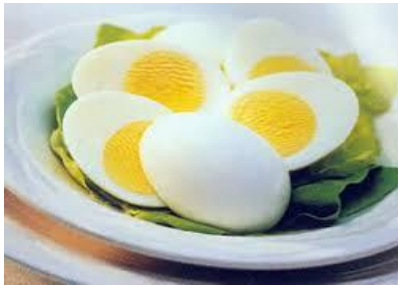
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин**



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**



Укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу

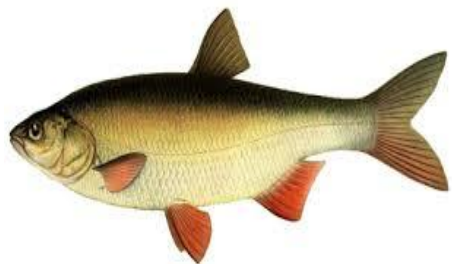
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин**



Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

## Солнечный витамин

Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен **Витамин**



Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны!



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



Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния. Ускоряет заживление ран. Усиливает сокращения мышц. Обеспечивает организм энергией.

# Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
- Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
- Соблюдайте личную гигиену



И будете здоровы !