

# «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»



Презентация по программе  
«Разговор о правильном питании»  
выполнена Чаленко Русланом ,  
учеником 3 «Б» класса МБОУ «СОШ №7»  
ст. Тбилисской Краснодарского края  
Научный руководитель:  
Сабельникова О.В., учитель начальных  
классов МБОУ «СОШ № 7»

**Мы часто бодем и мне казалось, что если я буду есть торты, чипсы, сухарики и варенье, то быстрее поправлюсь, ведь это моя любимая еда!**

*Врачи же советуют есть больше овощей, ягод и фруктов, когда болеешь! А почему? Я задумался?*



## Тогда Врач Мне Объяснил, Что Ягоды, Фрукты И Овощи – Это Источники Витаминов И Минеральных Веществ.

Оказывается В Теле Человека Содержится Около 300 Грамм Поваренной Соли. Она Помогает Удерживать В Нашем Теле Воду. Благодаря Ей Наша Пища Переваривается, А Вредные Микробы Погибают. Суточная Потребность Её Составляет 10-15 Граммов, А Избыток Вреден, Т.К. Приводит К Повышению Кровяного Давления. Вот Это Да! А Я И Не Знал ,Что:

1. **Соли Кальция** Нужны Организму Для Роста Костей. Они Регулируют Работу Сердца, Участвуют В Процессе Свертывания Крови.
2. Даже **Соли Фосфора** Необходимы Нашим Нервным Клеткам И Конечно Для Здоровья Зубов.
3. А **Соли Железа**-то Как Нам Нужны! А Для Того, Чтобы Наши Клетки Получали Достаточное Количества Кислорода.
4. Есть Такие Соли Как -**Соли Магния**, Они Регулируют Работу Сердца.



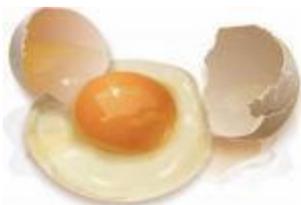
Я знаю название некоторых витаминов, но они, как сказал мне врач, самые основные. Их принято обозначать латинскими буквами: **А,В,С,Д**. Чтобы я был здоровым и бодрым, мне необходимо совсем немного этих веществ. **А где же найти эти витамины?**

А вот где! **Витамин А** есть в масле, сыре, в молоке, и в моркови, абрикосе, в фруктах  
ягодах он есть, всех их мне не перечить.

**Витамин В** имеет злаки –рожь, пшеница и сырок, вкусный от яиц желток.

**Витамин Д** находится всегда в молоке и в рыбьем жире, в масле сливочном и сыре.  
Это вкусная еда.

**Будешь пить молоко  
– будут крепкие зубы!**



**А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами  
Он в капусте и шпинате, и в шиповнике, в томате,  
И в салате, щавеле, поищите на земле.  
Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин, ну во всем мы «С» едим!**



А знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина? Нет? И я не знал! И что в плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.

Оказывается **морковь** облегчает заучивание наизусть. Всё, буду есть одну морковь! Хотя я очень люблю бананы и оказывается не зря! Они содержат вещество под названием «серотонин», чтобы наш мозг просигнализировал «**я счастлив!**».



Но как же все это съесть, когда тебе не хочется и ты болеешь?  
Как выпить морковный сок, съесть тыквенную кашу? Мама говорит, что  
они очень полезные. Я и сам теперь понимаю это.  
И мама решила приготовить мне не только полезные и вкусные блюда,  
но ещё и красивые. Вот, например, одно из моих любимых блюд:  
картофельное пюре с сардельками, помидорами и сметаной – ничего  
особенного, но как вкусно-о-о-о! М-м-м-м!



Я хочу вам рассказать о моем любимом салате под названием «Цезарь».

Мы с мамой часто делаем его, и я ей помогаю в этом. А в состав его входят все витамины (растительные и животные) – помидоры, огурцы, сыр, куриное мясо (т.е. грудка), зелень салата, укроп. Все нарезаем кубиками, солим, заправляем соусом «Цезарь» ( или майонезом) и:

«Приятного аппетита!»

Этот салат хорош и в будни и в праздники – он, кстати, съедается первым. Попробуйте, вам понравится!



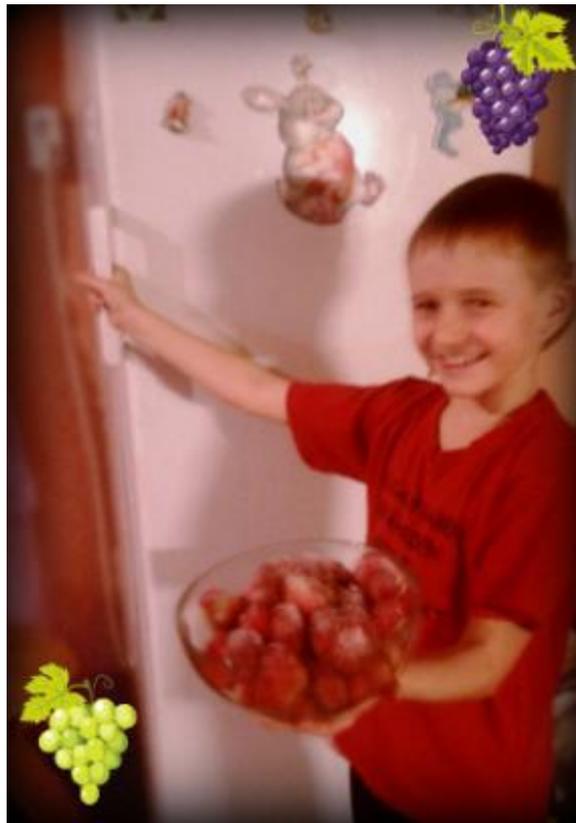
## **А как же мы забыли про орехи и сухофрукты?**

**В них много питательных веществ для поддержания иммунитета. Это то, что надо для весны! Сухофрукты содержат больше биологически активных веществ по сравнению со свежими фруктами. По сути, это концентрат, в котором содержатся кальций, магний, железо и другие ценные вещества. Я думаю, что многие любят финики, курагу, изюм, чернослив и разные виды орехов.**

**Если будете все это есть – болезни обойдут вас стороной.**



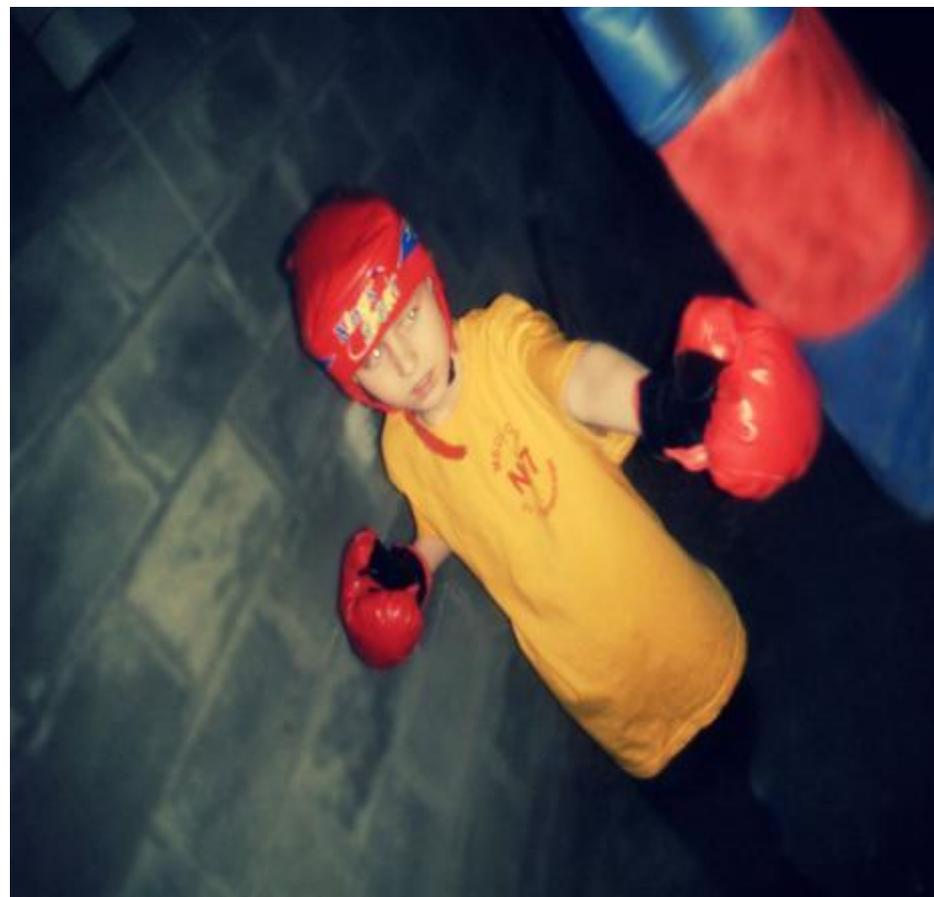
**Так где же найти витамины весной?  
Я знаю ответ на этот вопрос –  
у мамы в морозильной камере!  
Там овощи и фрукты найду я без труда  
И ягоду любую возьму оттуда я.  
Варить будем компоты и ягодный кисель,  
Здоровья нам прибавит и сил на целый день!**



**Кто здоровым хочет быть, не болеть и не хандрить,  
Пусть полюбит витамины – враз исчезнут все ангины!**

**Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов.  
Спортом лучше занимайся, в речке плавай, закаляйся.  
Витамины не забудь, в них - к здоровью верный путь!**

**(Чаленко Р.)**



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

