

Презентация на тему: «Витамины»

Выполнила работу:
учитель начальных классов
Дрождина М. В.

Основными продуктами, с помощью которых в организм поступает большое количество витаминов, являются фрукты и овощи.



Основные ТИПЫ ВИТАМИНОВ:



Витамин А. Данный витамин очень полезен для глаз, он способствует укреплению костей, зубов, волос. Оказывает положительное действие на органы дыхания, наружные покровы кожи. Источниками этого витамина являются морковь, яйца, молоко, рыбий жир, желтые фрукты.

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин В. Витамины В (различные виды) способствуют росту, стимулируют работу нервной системы, улучшают мозговую деятельность. К источникам витамина можно отнести пшеницу, свинину, молоко. Отличительной особенностью данного витамина является то, что его необходимо употреблять ежедневно, потому что его излишки постоянно выводятся из организма.

В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.



Витамин С или аскорбиновая кислота. Главной способностью этого витамина смело можно назвать сопротивление бактериям и вирусам. Также, витамин С сокращает уровень холестерина. Данный витамин в огромном количестве содержится в цитрусовых культурах. В зеленых овощах, цветной капусте, помидорах тоже можно его встретить.

ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин D. Крайне необходимое вещество для укрепления зубов и костей. Содержится витамин D в таких продуктах, как молоко, рыбий жир. Дневная норма употребления этого типа витамина составляет 5-10 мкг.

В

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Витамин Е. Оказывает положительное действие при заживлении ожогов, замедляет процесс старения клеток. Содержится в злаковых культурах, яйцах, капусте, растительном масле.



**Регулярное потребление
витаминов положительно
сказывается на состоянии
организма, настроении и
самочувствии в целом.**

