



**Ребусы для 1-2 класса к занятиям по программе: «Разговор о правильном питании».**



- Презентацию выполнила:

**Кондратьева Мария  
Владимировна**

учитель ГБОУ СОШ №491 с углублённым  
изучением математики  
Красногвардейского района

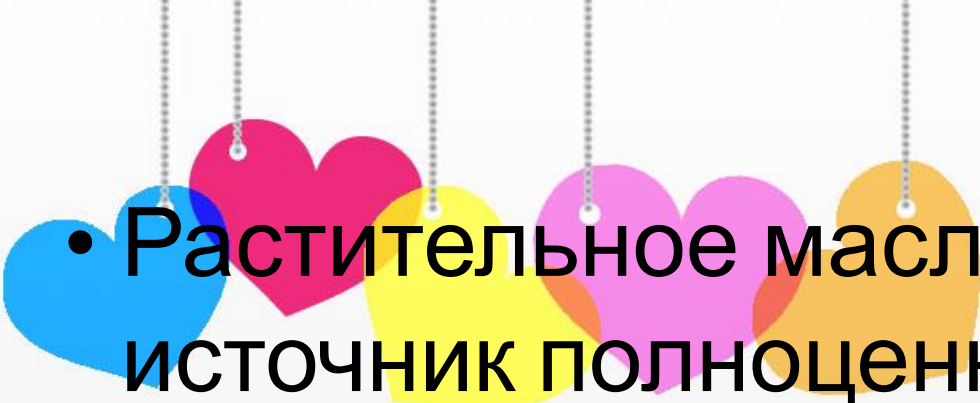
г. Санкт-Петербург  
2014г.

масло

РЕБУС № 1

МА

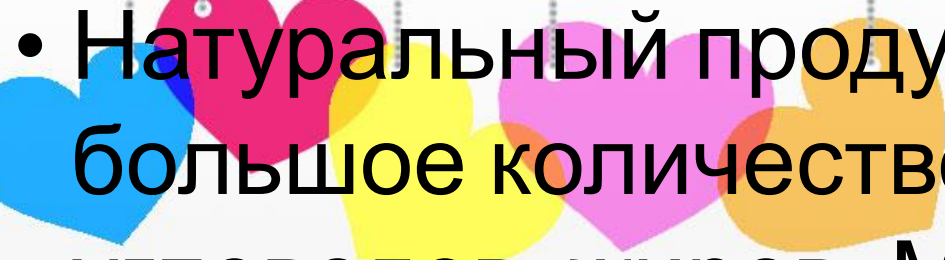


- 
- Растительное масло – основной источник полноценного витамина Е. Другие продукты, в которых он есть в меньших количествах (печень, яйца, некоторые злаки, молоко, рыба, икра рыб, орехи и др.), в процессе замораживания, хранения и кулинарной обработки его теряют. Витамин Е считается витамином молодости.



РЕБУС № 2

1 2 3 4 6 5  
М О Л О ~~Т~~ О К

- 
- **Натуральный продукт** содержит большое количество белков, углеводов, жиров. Молоко содержит лактозу. Лактоза содействует внутриклеточному обмену, способствует нормальной работе сердечнососудистой, нервной систем, печени, почек, головного мозга. В молоке находятся множество минеральных веществ, необходимых для нормального развития и работы

# яйца

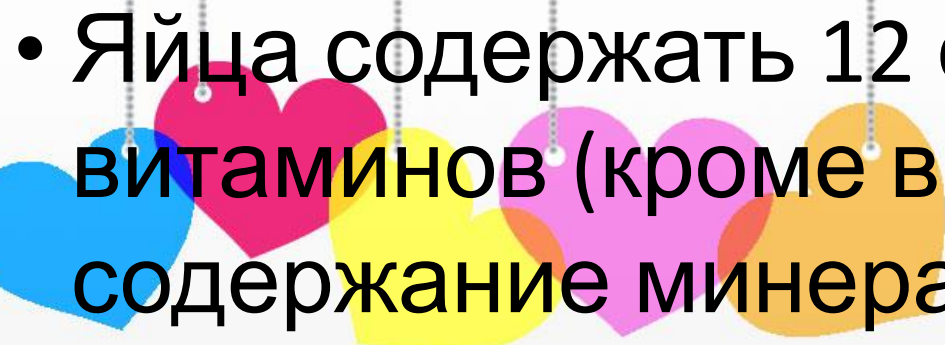
## РЕБУС № 3

Я

”



Ы = А

- 
- Яйца содержат 12 основных витаминов (кроме витамина С), содержание минералов, которые необходимы человеку равняется 96%. Яйца являются источником цианина, который активно участвует в развитии мозга.
  - Витамин К обеспечивает свертываемость крови, улучшает память. Наличие витамина D тоже достаточно велико и уступает в этом яйцо только рыбьему жиру.



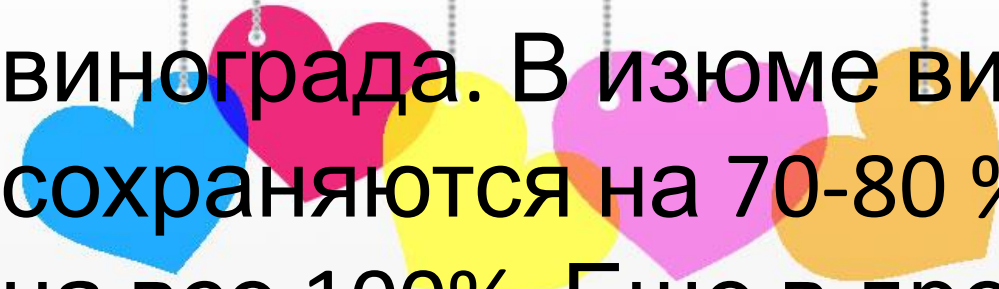


## РЕБУС № 4



**НД = 3**

**К = М**



Изюмом называют высушенные ягоды винограда. В изюме витамины сохраняются на 70-80 %, а минералы — на все 100%. Еще в древности изюм рекомендовали кушать для восстановления сил выздоравливающим, а легковозбудимым людям он помогает успокоиться. Изюм полезен при анемии и общей слабости, для укрепления сердца и легких, при болезнях почек и желудочно-кишечного тракта. Этот сухофрукт полезен для

мука

РЕБУС № 5

М



~~Т~~

- Польза и вред пшеничной муки зависит от ее сорта. Большая часть витаминов, минералов, клетчатки, находится в оболочке и зародыше. Именно поэтому советуют при выпечке к пшеничной муке добавлять ржаную, гречневую, овсяную или же добавлять другие сорта пшеничной муки . Так выпечка станет более полезной и приобретет **НОВЫЙ** вкус.



РЕБУС № 6

3


2

1

4



И = Ъ

- 
- Соль – единственный природный минерал, способный полностью усваиваться нашим организмом. Это вещество необходимо для жизнедеятельности всем живым существам, к тому же оно незаменимо. Поваренная соль состоит из ионов хлора и натрия, которые содержит каждая клетка человеческого организма.

# ДРОЖЖИ

## РЕБУС № 7

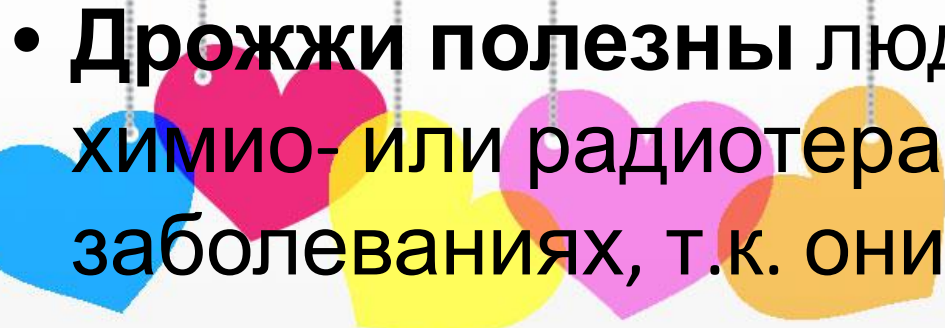
”



Ж

,



- 
- **Дрожжи полезны** людям, получающим химио- или радиотерапию при раковых заболеваниях, т.к. они укрепляют иммунитет.

Дрожжи повышают физическую и умственную работоспособность.

Их употребляют с соком или водой между приёмами пищи, т.к. они являются хорошим источником энергии.

При регулярном приёме дрожжей следует увеличить потребление кальция.

И не следует употреблять живые пекарские дрожжи.





РЕБУС № 8

ВИТАМИН В<sub>3</sub>

И



,

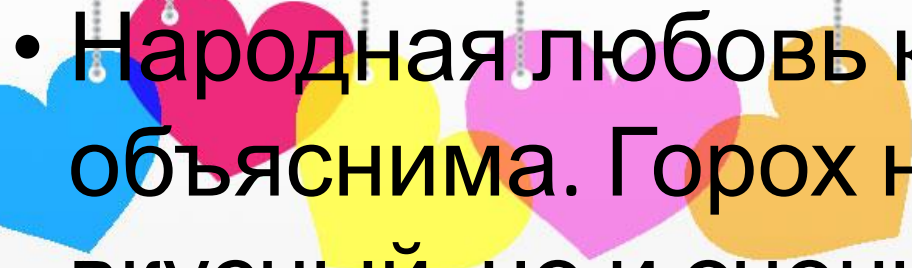
- Содержащийся в икре органический йод, фосфор и кальций, а также большое количество очень полезных полиненасыщенных жирных кислот способствуют улучшению мозговой деятельности, повышают иммунитет, снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление в пищу икры также уменьшает риск развития некоторых видов раковых опухолей и полезно для зрения.



РЕБУС № 9

ВИТАМИН В<sub>3</sub>



- 
- Народная любовь к гороху, вполне объяснима. Горох не только вкусный, но и очень **полезный**. Горох ценится, в основном, за большое содержание **белков**. Белка в горохе почти столько же, сколько в говядине. Но в отличие от мясного белка, он намного легче усваивается. Богат горох углеводами и микроэлементами.




**РЕБУС № 10**

**ВИТАМИН В<sub>6</sub>**

**' Д Р У Ж Б А ' + Ъ**

**У = О**

- 
- Ещё в старину на Руси считалось, что употребление в пищу ржи, повышает жизненный тонус, поднимает настроение. Также рожь обладает общеукрепляющим действием и нормализует обмен веществ.




РЕБУС № 11  
ВИТАМИН В6



,

+ X

Ё → E

- 
- Пожалуй, самое удивительное в орешках, это богатый состав витаминов и микроэлементов, который способен сохраниться неизменным в течение нескольких лет! Поэтому зимой имеет смысл есть не только [яблоки](#) и [апельсины](#), утратившие большую часть своего витаминного состава при хранении, но и горсть орехов.

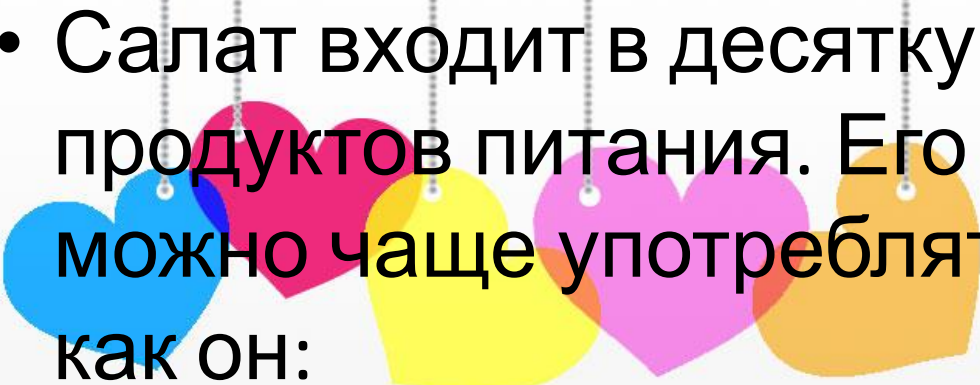


# салат

РЕБУС № 12  
ВИТАМИН В с



~~Ю~~ = А



• Салат входит в десятку полезнейших продуктов питания. Его рекомендуют как можно чаще употреблять в пищу детям. Так как он:

- оказывает самое благотворное воздействие на иммунную систему,
- нормализует деятельность нервной системы,
- помогает быстро восстановить силы после длительной болезни,
- оказывает легкий спазмолитический эффект,
- способствует перевариванию пищи,
- разжигает аппетит.



печень

РЕБУС № 13

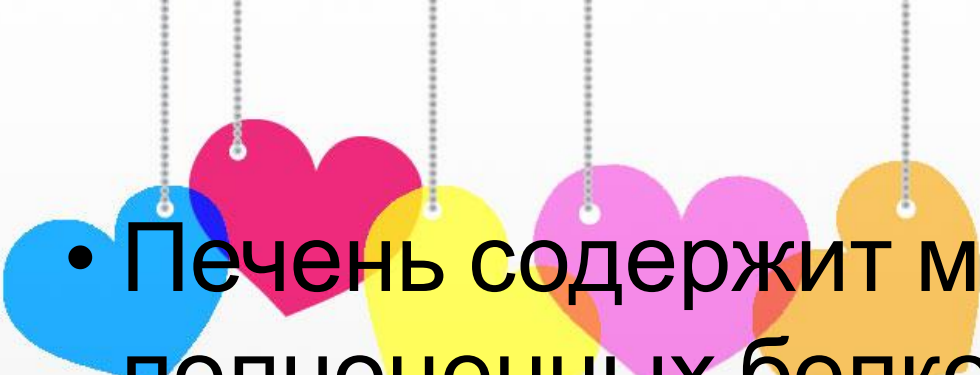
ВИТАМИН Вc

ПЕЧАЛЬНЫЙ

”””

А ⇒ Е

~~Л~~ = Н

- 
- Печень содержит много полноценных белков, в состав которых входят такие важные элементы, как железо и медь. Особенно богата печень витамином А, который необходим для здоровья почек, работы мозга, нормального зрения, а также для гладкой кожи, густых волос и крепких зубов.




**ТОМАТ**

**РЕБУС № 14**

**ВИТАМИН В<sub>2</sub>**

” 1 2 3 5 4  
**К О Т О М К А**

**К = Т**

- 
- В томатах содержится довольно много калия, которому принадлежит важная роль в поддержании нормальной функции сердечно-сосудистой системы.

По содержанию железа и магния они занимают одно из первых мест среди овощных растений. Кроме того, железа в плодах в 17 раз больше, чем в молоке; в 3 раза больше, чем в рыбных продуктах и в курином мясе. В зрелых плодах много легкоусвояемых солей железа, поэтому **томаты** очень полезны при малокровии.

# МЯСО

## РЕБУС № 15 ВИТАМИН В<sub>2</sub>



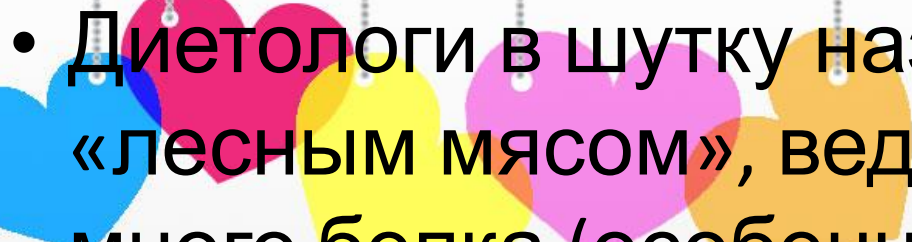
Ч ⇒ С + О



- Мясо- главный поставщик белков, строительного материала для нашего организма. Белок в мясе- самый легкоусвояемый.





- 
- Диетологи в шутку называют грибы «лесным мясом», ведь они содержат много белка (особенно его много в сухих грибах). Белка в грибах в 2 раза больше, чем в яйцах, и в 3 раза больше, чем в мясе! Несмотря на свою низкокалорийность грибы даже в небольшом количестве вызывают ощущение сытости очень быстро. Этим чудо-свойством пользуются диетологи, включая грибы в меню при разгрузочных диетах.



# ЛИМОН

РЕБУС № 17

ВИТАМИН С

5 4 1 2 3

Н ~~А~~ Л И М

О

- Какие витамины в лимоне обладают наибольшим лечебным эффектом?

Наибольшим лечебным эффектом обладает витамин С, причём в его кожуре витамина С больше, чем в мякоти. Он незаменимый участник синтеза белка, участвует в процессах кроветворения, усиливает свойство лейкоцитов уничтожать микроорганизмы, тем самым ускоряет процесс выздоровления при простудных заболеваниях, ускоряет заживление ран и срастание костей.



# АПЕЛЬСИН

РЕБУС № 18

ВИТАМИН С

~~АПРЕЛЬ~~ + ~~СОН~~  
И

- В апельсине среднего размера содержится  $\frac{4}{3}$  суточной потребности аскорбиновой кислоты. Он является прекрасным средством для предотвращения простуды и облегчения протекания ОРВ. Антиоксиданты, содержащиеся в плодах, защищают организм от рака, стимулируют обмен веществ и выводят токсины и омолаживают организм.

# КЛЮКВА


РЕБУС № 19  
ВИТАМИН С



,



КВА

- 
- Клюква отличается освежающим и тонизирующим свойствами, улучшает работу желудка и кишечника. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре.