

Витамины

и я - мы друзья



Методическое пособие подготовила:
Егорова И.Е.,
педагог дополнительного образования

2022г.



«Здравствуйте, ребята! Это я, ваш Незнайка.

У меня случилось беда, я заболел.

***Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться.
Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси
колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже.***

***Ребята, помогите, мне, пожалуйста,
разобраться, что мне нужно
есть, чтобы не болеть».***

Помоги Тане убрать вредные продукты?



Помоги Ване выбрать полезные продукты?



Полезные продукты



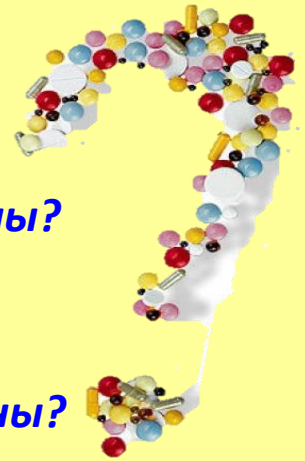
Вредные продукты



Мы должны с вами ответить на следующие вопросы:



- *Для чего человеку необходимы витамины?*
- *Как влияют витамины на здоровье человека?*
- *В каких продуктах содержатся витамины?*





ВИТАМИНЫ (от латинского слова «vita» - жизнь) – это вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. Без участия витаминов в организме не могут протекать процессы обмена веществ. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.

Витамины бывают:

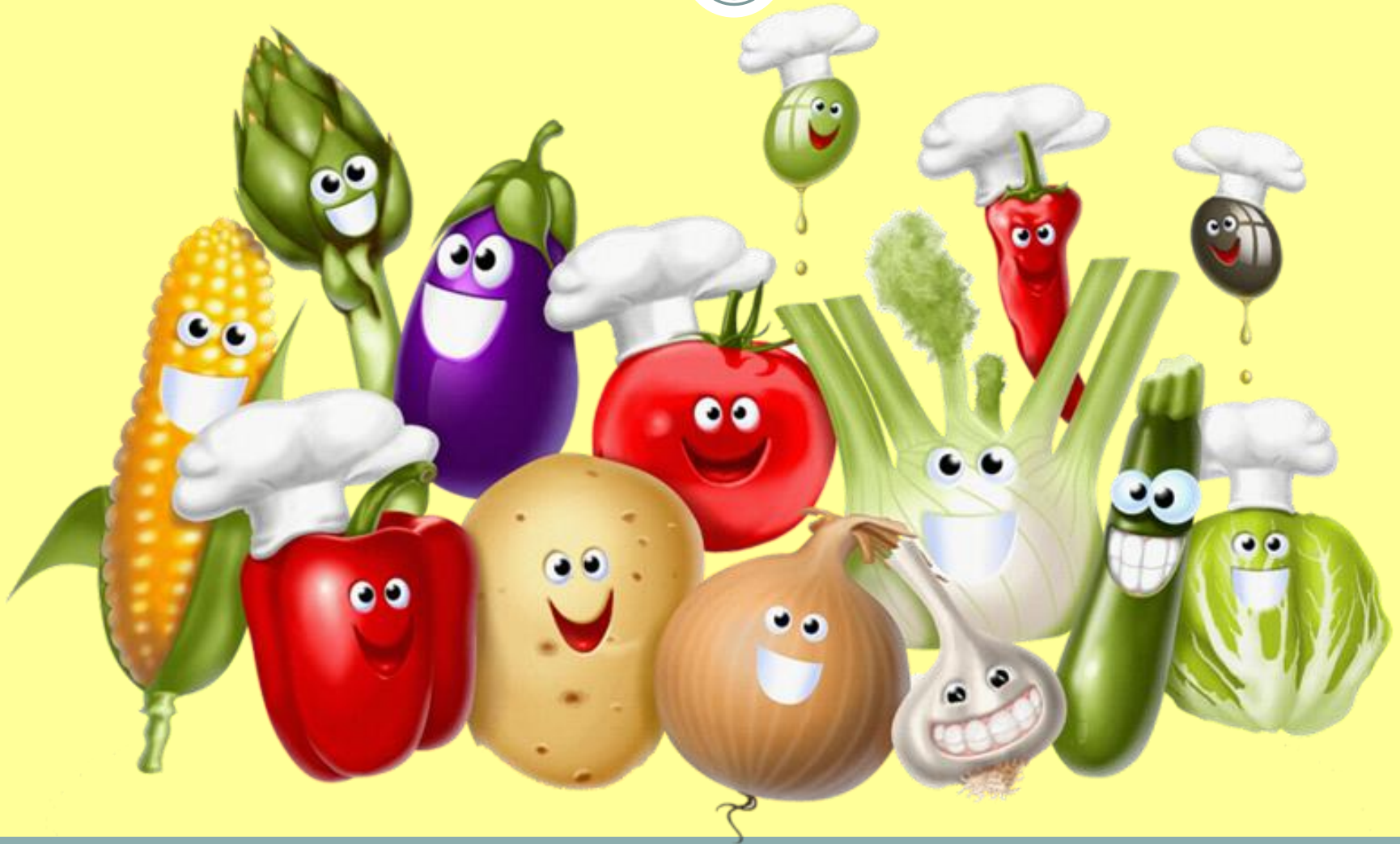
*Природные (содержатся
в продуктах)*



*Химически
синтезированные*



Витаминная азбука



Витамин А

Первой витамин А – это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи улучшает зрение, помогает бороться с болезнями, расти и развиваться нашему организму.





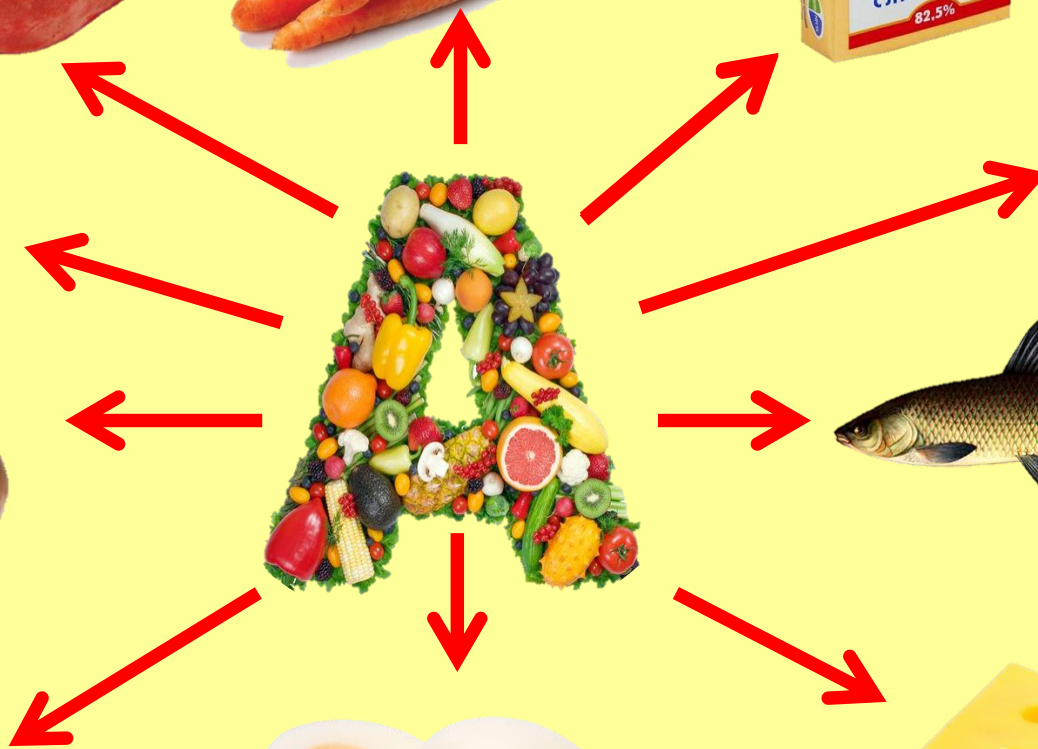
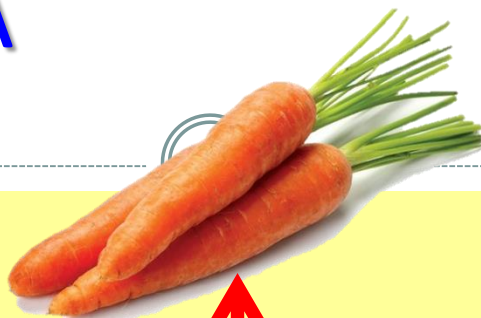
ВИТАМИН



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 А



Если не будет витамина А:



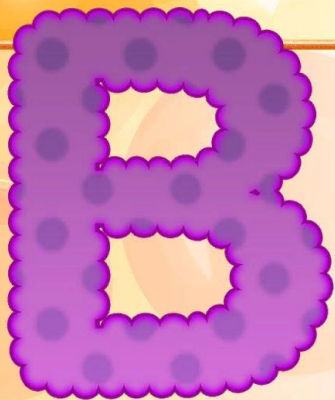
- нарушение зрения,
- задержка роста,
- недостаточность веса,
- снижение сопротивляемости организма болезням.



Витамин В

Этот витамин нужен для правильной работы нашего организма, а значит для его роста. Витамин В сохраняет наши нервы. Также он делает красивыми наши волосы и ногти.

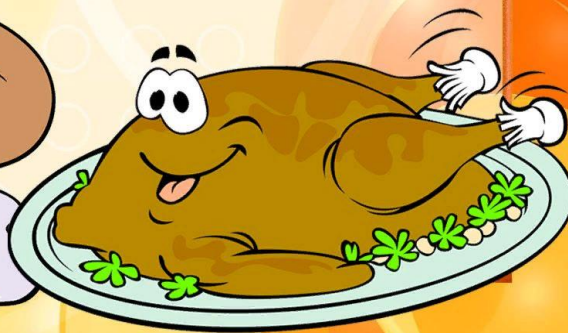
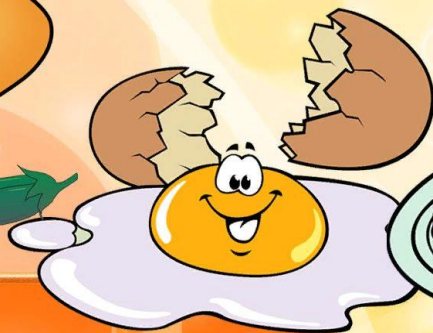




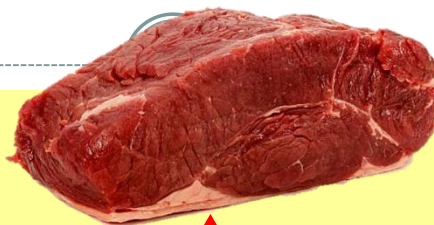
ВИТАМИН

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 В



Если не будет витамина В:



- ухудшается состояние крови,
- мы быстро устаём, ощущаем слабость,
- становимся раздражительными, вспыльчивыми,
- теряется аппетит, начинаются кишечные расстройства.



Витамин D



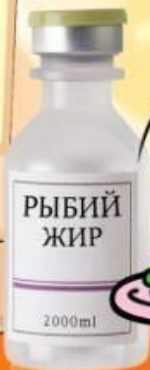
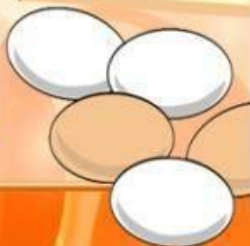
Витамин D — помогает накапливать кальций в костях, который делает их крепкими. Правда большая часть витамина D вырабатывается самим организмом человека, когда он загорает на солнце.



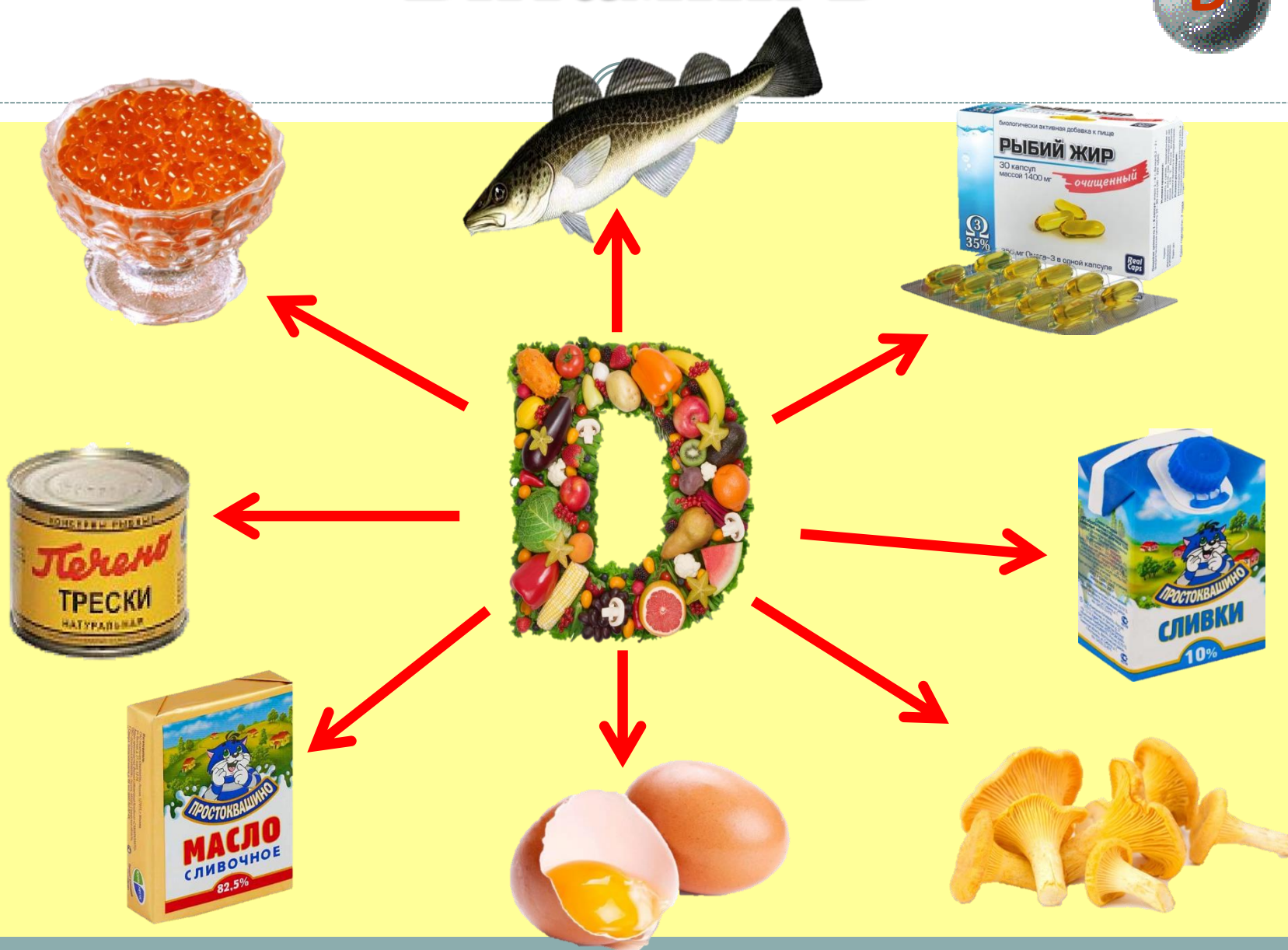


ВИТАМИН

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



Витамин D



Если не будет витамина D:



- быстрая утомляемость во время учёбы,
- раздражительность и плохое настроение,
- нарушается рост наших костей, зубов.



Витамин С

- это аскорбиновая кислота.

Витамин С помогает организму бороться с простудным заболеваниями. Это один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья!



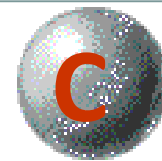


ВИТАМИН

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 С



Если не будет витамина С:



- мы становимся слабыми, вялыми, сонливыми,
 - быстро утомляемся,
 - рискуем заболеть простудой.



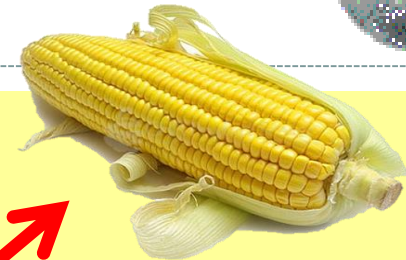
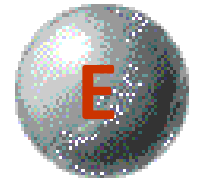
Витамин Е



Витамин Е способствует усвоению полезных веществ, включая витамин D, и предохраняет от разрушения витамин А. Он очень важен для кожи и необходим для укрепления наших мышц.



Витамин Е



Если не будет витамина Е:



- **отставание в росте и развитии,**
 - **слабые мышцы.**



Что же разрушает витамины?

При варке большая часть витаминов исчезает, особенно нестойкий витамин С. Так что старайтесь есть овощи и фрукты свежими, но не забывайте их перед едой тщательно промыть.



И помните народную мудрость :



Какова еда и питье

—

таково и житье .

Будьте здоровы и

Приятно вам



Спасибо за внимание !



Молодцы!