




***Витамины – наши
друзья!***





*Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей*

*Гиппократ,
древнегреческий врачеватель*

Витамины – это пищевые вещества, которые участвуют во многих процессах нашего организма.

*Слово «витамин» придумал учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин»*





Витамин **A - витамин роста**

- **Поддерживает нормальную работу иммунной системы**
- **Необходима для зрения**
- **Борется с воспалением**
- **Защищает от вирусов, гриппа, инфекций**

Содержится в:

- **Каротине**
- **Сметана**
- **Калина**
- **Абрикосы**
- **Оранжевого цвета**



Витамин **С**

- *Укрепляет иммунитет*
- *Необходим для кожи*
- *Нужен после выздоровления от болезней*

Витамин С содержится в больших количествах в растительных продуктах.

Чемпион по содержанию витамина С



Витамины группы **В**

- *Укрепляют иммунитет и здоровье человека*
 - *Помогают организму восполнить энергию*
 - *Отвечают за состояние кожи и ногтей*
 - *Преодолевают стресс*
 - *Помогают бороться с депрессией и*
здоровья
- 

Витамин солнечный витамин

- *Образуется в нашем теле под влиянием солнечного света*

- *Если в организме не хватает витамина Д, то это приводит к различным заболеваниям*





Витамин **Е**


- *Защищает полезные вещества, которые содержатся в продуктах*
- *Улучшает состояние поврежденных тканей и способствует заживлению ран и швов*
- *При недостатке приводит к различным заболеваниям*



Витамин **К**

Плохо свёртывается кровь
сначала
ослабевает
свёртываемость
свёртываемость
ы кровь
К.

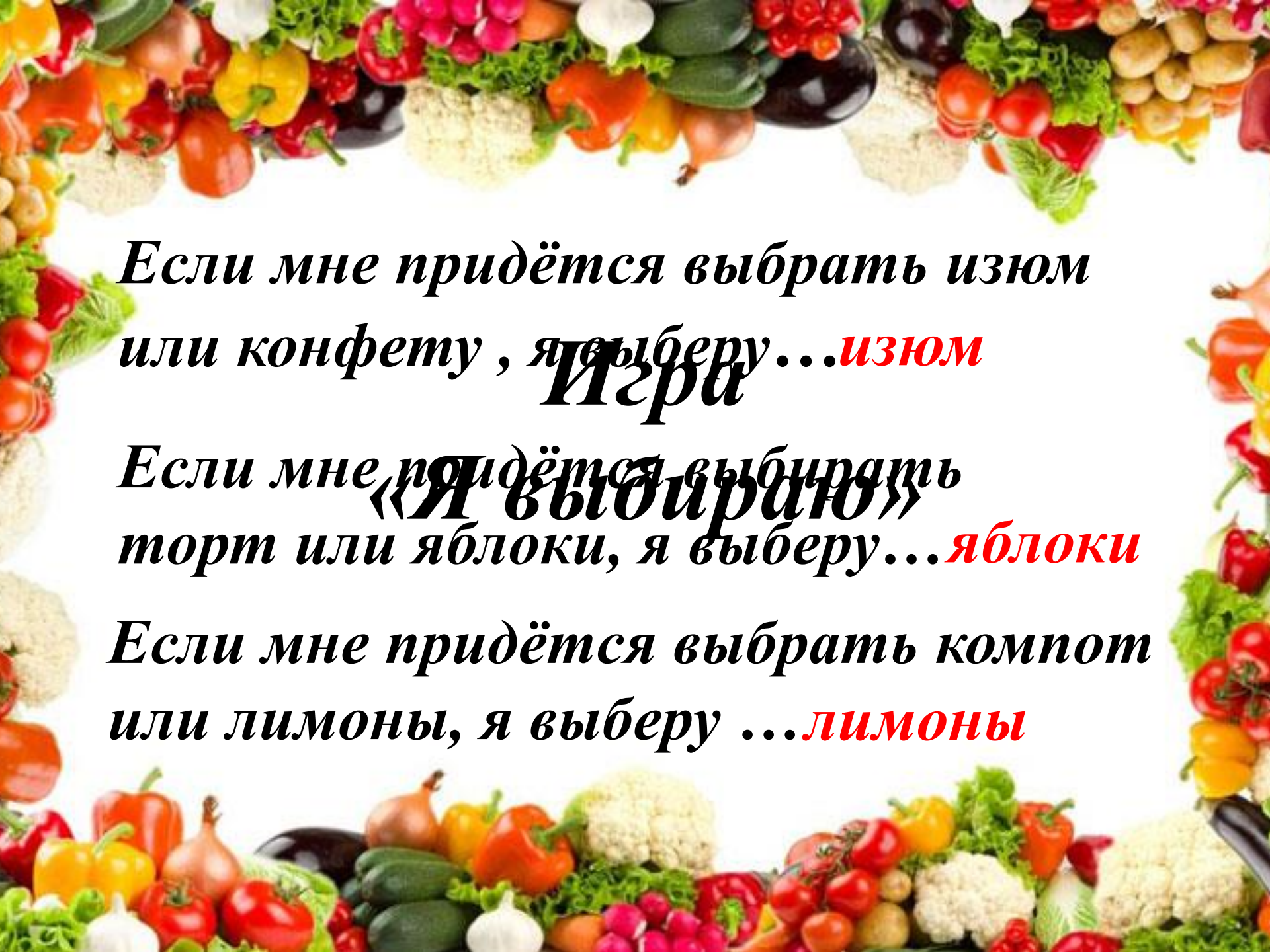
капуста брокколи

A vibrant border of fresh vegetables and fruits surrounds the text. The border includes items like red and yellow bell peppers, tomatoes, cucumbers, eggplants, onions, radishes, cauliflower, and leafy greens, all arranged in a circular pattern around the central text.

*Ешьте овощи и фрукты –
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И салатами и щами .
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!*

A decorative border of fresh vegetables and fruits surrounds the central text. The border includes items like red and yellow bell peppers, tomatoes, cucumbers, eggplants, onions, garlic, radishes, cauliflower, and leafy greens, arranged in a circular pattern around the center.

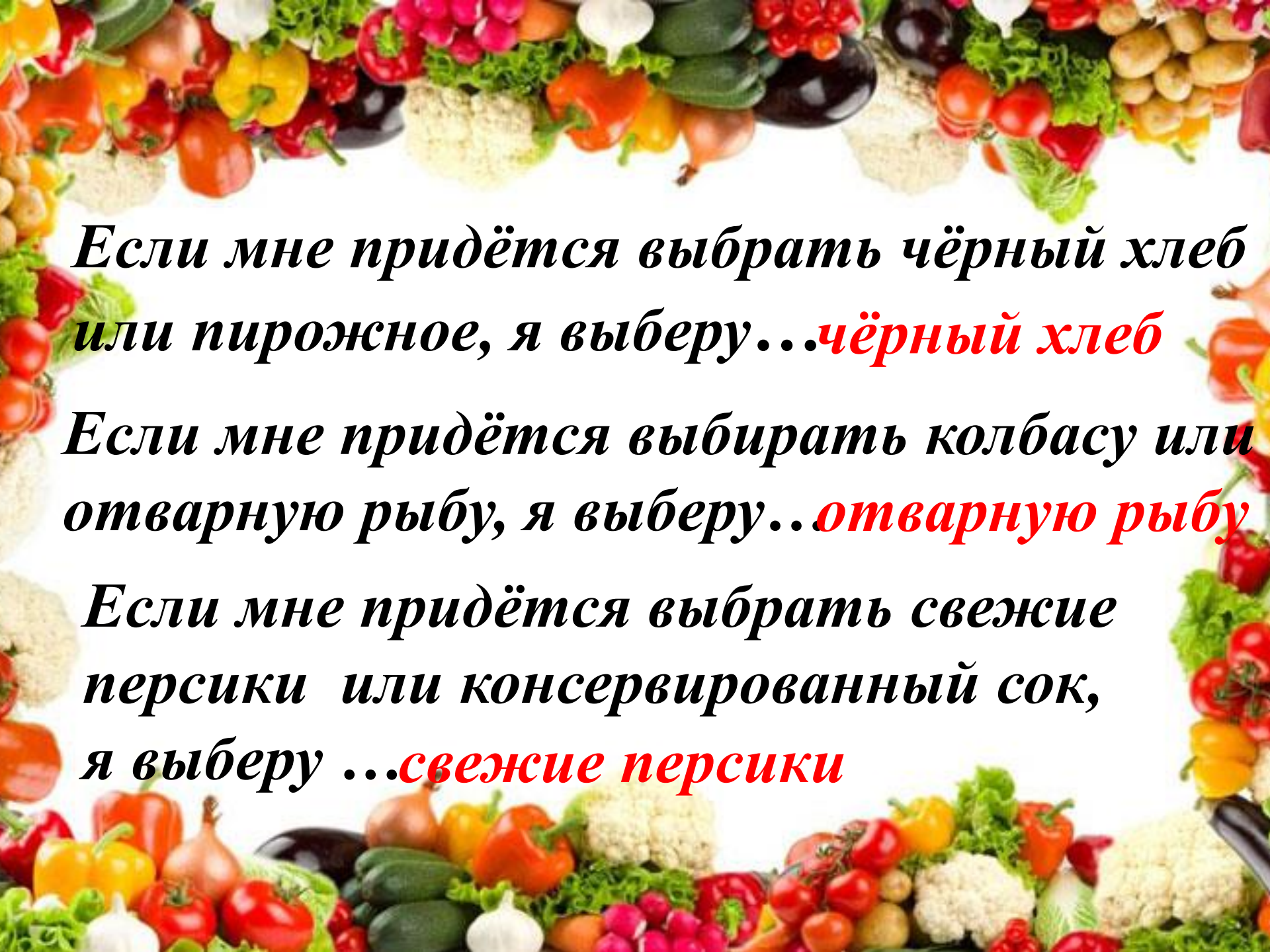
Игра
«Весёлая эстафета»



*Если мне придётся выбрать изюм
или конфету, я выберу... **изюм***

*Если мне придётся выбирать
торт или яблоки, я выберу... **яблоки***

*Если мне придётся выбрать компот
или лимоны, я выберу ... **лимоны***



*Если мне придётся выбрать чёрный хлеб
или пирожное, я выберу...**чёрный хлеб***

*Если мне придётся выбирать колбасу или
отварную рыбу, я выберу...**отварную рыбу***

*Если мне придётся выбрать свежие
персики или консервированный сок,
я выберу ...**свежие персики***

A decorative border of fresh vegetables and fruits surrounds the text. The border includes items like red and yellow bell peppers, tomatoes, cucumbers, onions, garlic, radishes, cauliflower, and leafy greens, arranged in a circular pattern around the central text.

«Составь меню на день»

*Прежде, чем за стол мне сесть, я
подумаю, что съесть!*



Игра
«Составь пословицу»

к здоровью не пришлось чтобы
Не относись к здоровью беспечно, чтобы
не пришлось болеть вечно.
беспечно болеть вечно не относись



Продолжи

*Я умею думать, умею... **рассуждать,***

*Что полезно для... **здоровья,***

*То и буду ... **выбирать.***

Это должно стать правилом нашей жизни

Продуктовая корзина



A vibrant border of fresh vegetables and fruits surrounds the central text. The border includes a variety of items such as red and yellow bell peppers, green zucchini, purple eggplants, red tomatoes, white cauliflower, green lettuce, and small radishes. The background is a plain, light color, making the colorful produce stand out.

Молодцы!