



***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* **С**

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

*Витамины С в растениях*

*Чемпион по содержанию витамина С*

# *Витамины группы* **В**

- *Укрепляют иммунитет и здоровье человека*
- *Помогают организму получать энергию*
- *Отвечают за состояние волос и ногтей*
- *Преобразуют жиры в энергию*
- *Помогают бороться с депрессией и стрессом*
- *Помогают поддерживать здоровье сердца*

# 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 ожогов*

• *При недостатке вызывает*

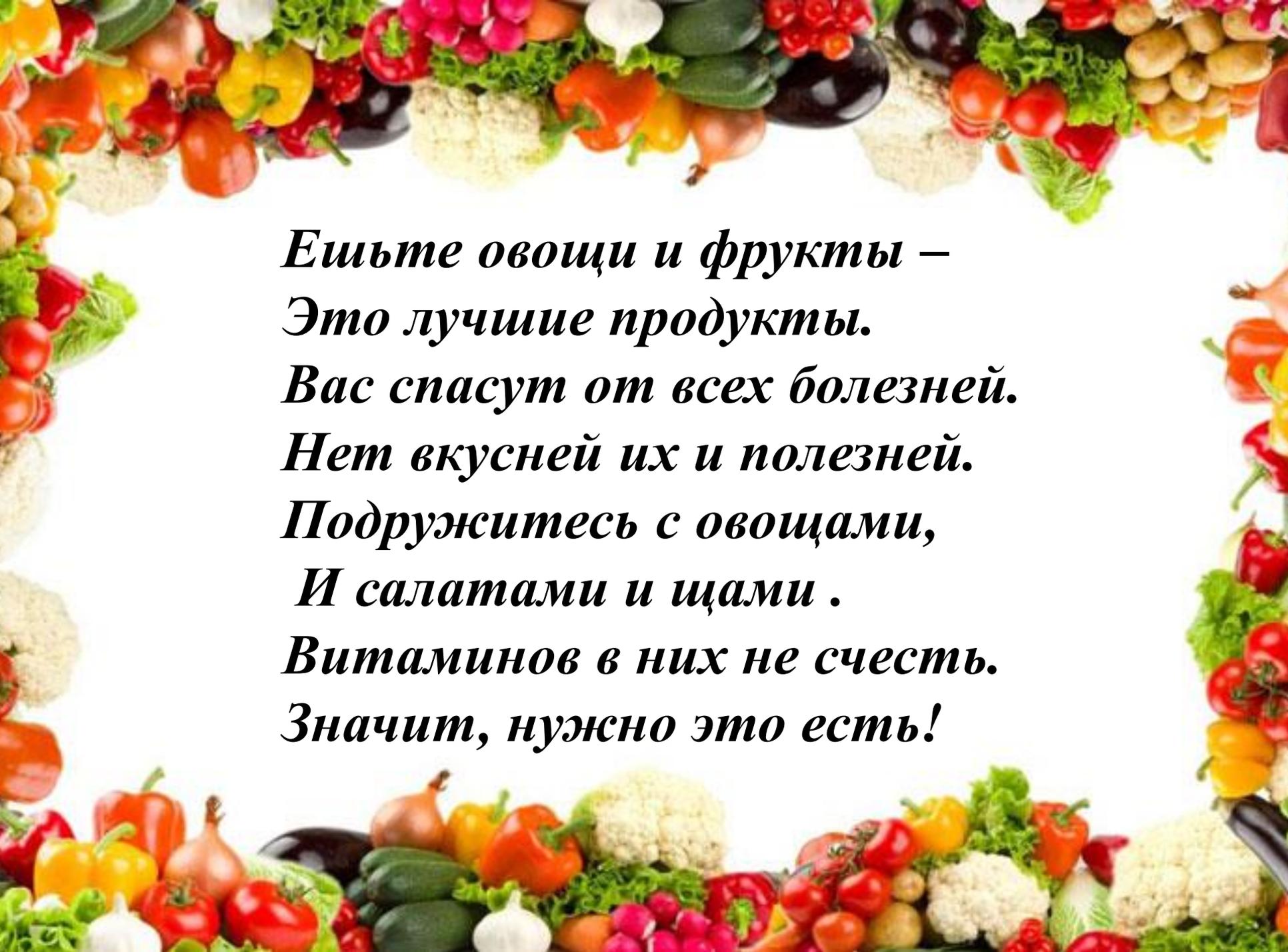




*Витамин* **К**

*Плохо свёртывается кровь, сначала  
с острым дефицитом витамина К  
свёртываемость крови падает  
свёртываемость крови падает  
свёртываемость крови падает*

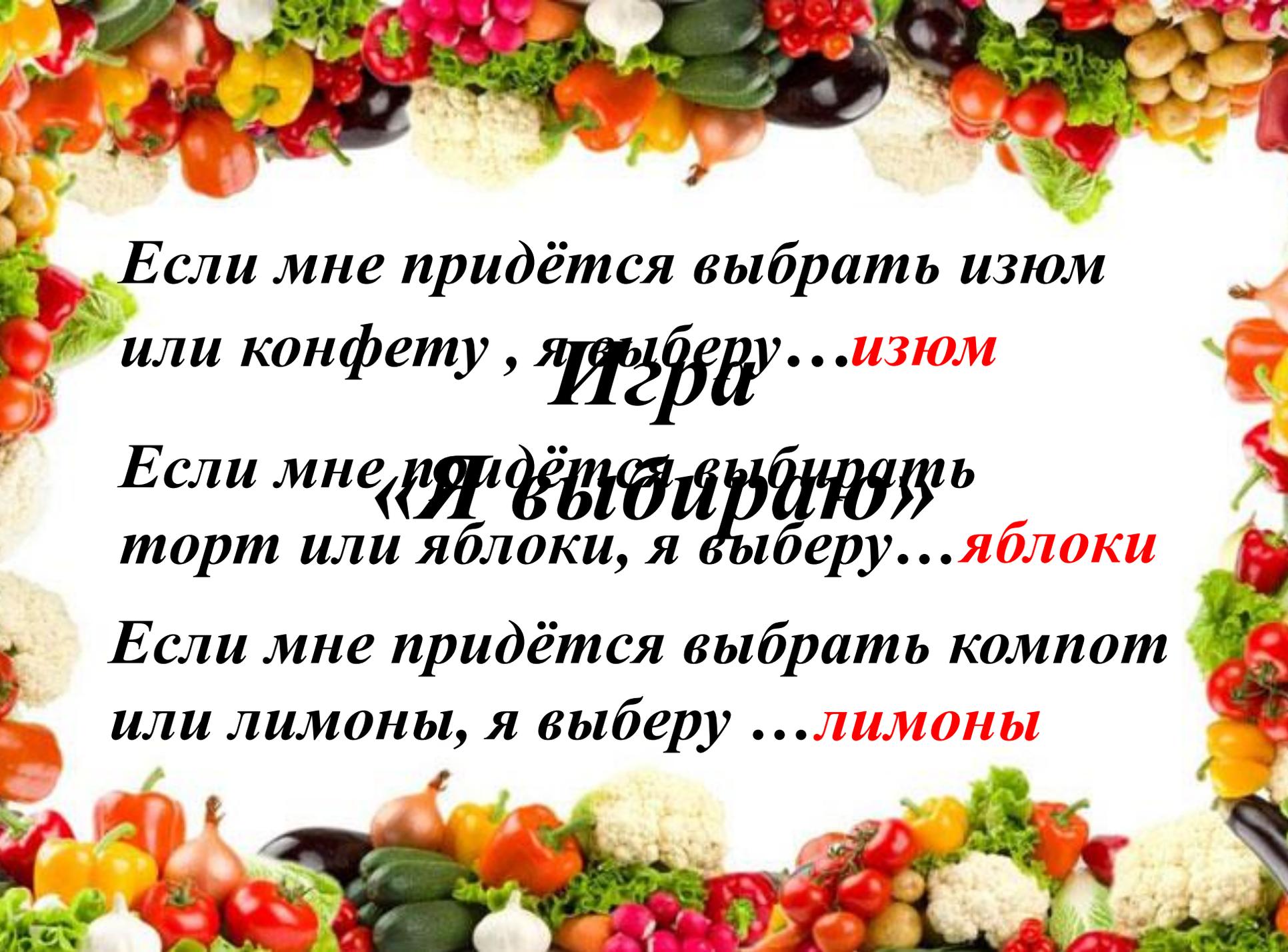
*капуста брокколи*

A vibrant border of fresh vegetables and fruits surrounds the text. The border includes various items such as red and yellow bell peppers, tomatoes, cucumbers, 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 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 central text.

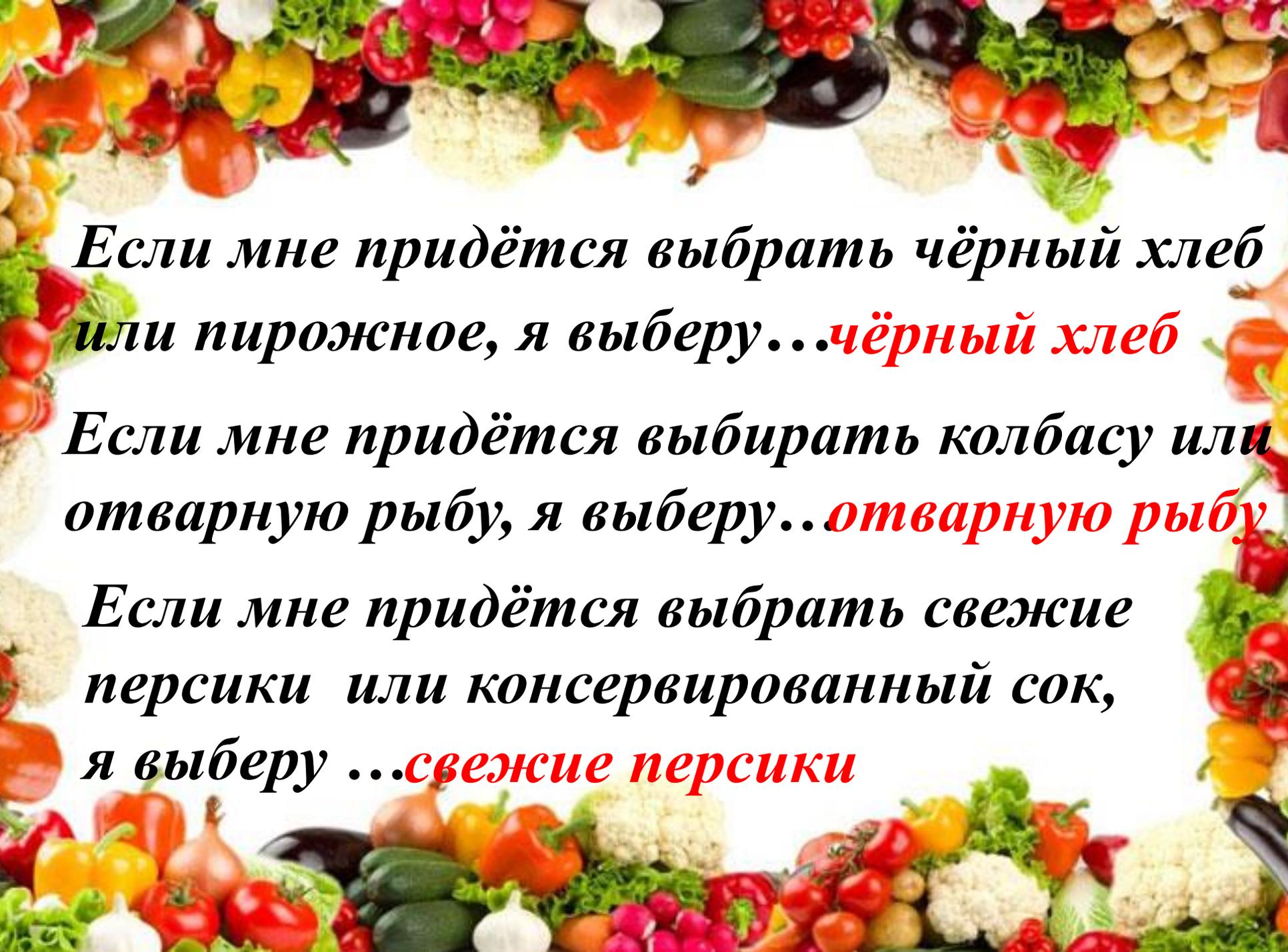
*Игра*  
*«Весёлая эстафета»*



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

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

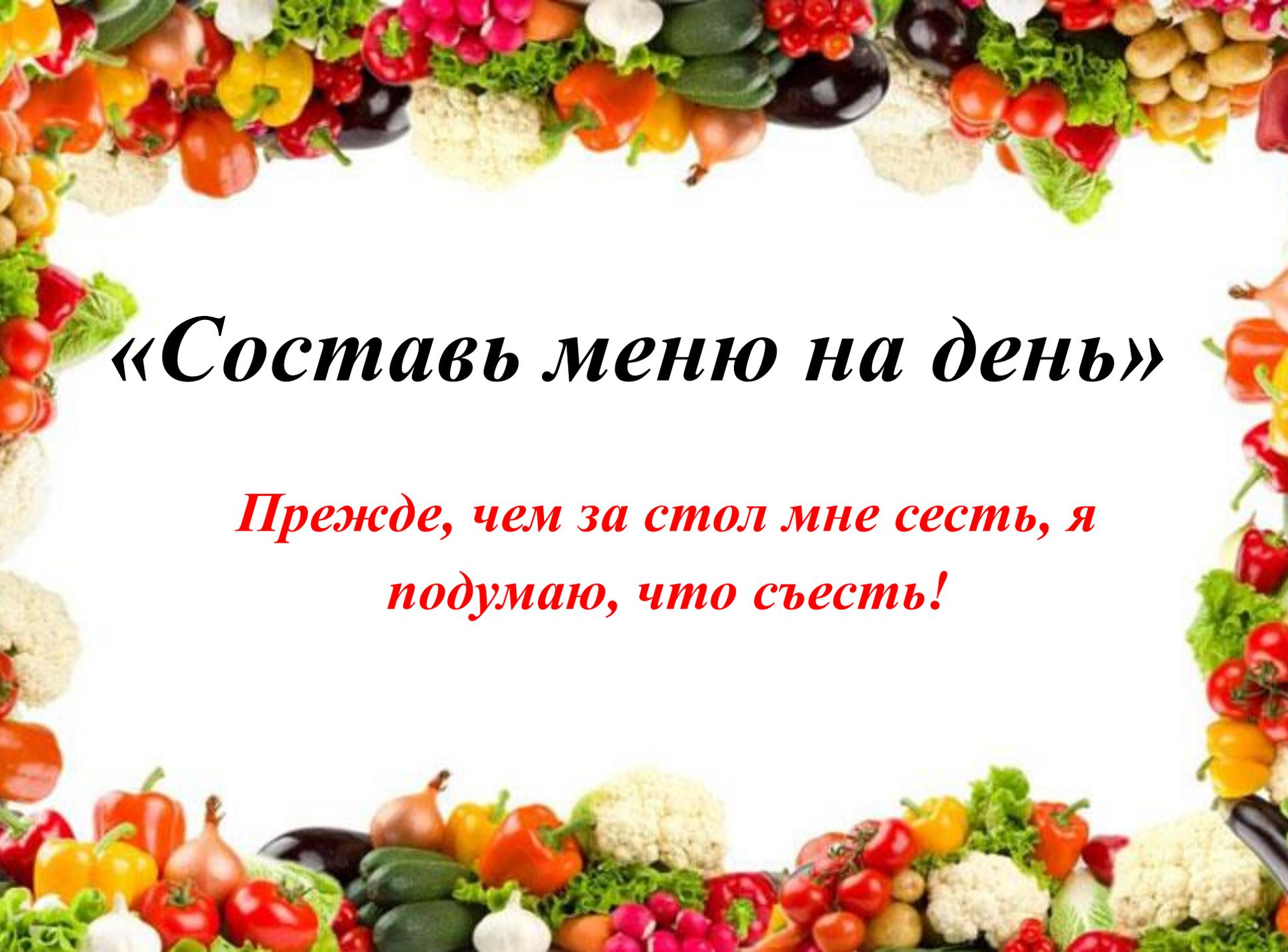
*Если мне придётся выбрать компот  
или лимоны, я выберу ... **лимоны***



*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***



# *«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, tomatoes, cucumbers, eggplants, onions, garlic, radishes, cauliflower, and leafy greens. The central text is written in a bold, red, italicized font.

*Молодцы!*