



Абетка харчування Вітамінна родина 3 клас



Вчитель початкових класів: Сехіна О. Г.
Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів
№114



Для життя нам потрібна енергія, і ми одержуємо її від їжі і харчування.

Корисні речовини забезпечують нас не тільки енергією, але і будівельним матеріалом для зростання і виправлення пошкодженого організму.



**Кожен вид продуктів корисний по-своєму.
Дуже
важливо, щоб ми використовували в
правильних про-
порціях всі необхідні продукти.**



Як правильно харчуватися?
Нам потрібно їсти приліжно 4 рази на день.
Кожного
разу їжа повинна утримувати все, що потрібно
нашим

там.



Вітамі ни



Слово «vita» означає життя. Вітаміни – це речовини, необхідні для підтримки життя. Вони утворюються рослинами або тваринами і повинні надходити в організм у мікроскопічних кількостях для продовження життєвих процесів.

Вітамін -

А

Якщо ви хочете добре рости,
добре бачити і мати міцні зуби,
вам потрібен Вітамін А.



Вітамін -

В

Якщо ви хочете бути сильними,
мати хороший апетит і не хочете
засмучуватися через дрібниці,
вам потрібен Вітамін С .



Вітамін -

С
Якщо ви хочете рідше
застуджуватися, бути
батьорими, швидше
одужувати при хворобі, вам
потрібен Вітамін С.



**Ось які корисні овочі і фрукти!
Про них навіть прислів'я та
приказки придумали!**

- 1. Якщо будеш їсти моркву,
будеш бігати сто метрів.**
- 2. Якщо з'їси ти огірок, будеш
просто молодець!**
- 3. Поклади лимончик в чай -
випий вітамінний рай!**
- 4. Овочі і фрукти - самі
вітамінні продукти!**



Як впливає вживання овочів на наш організм? Повинні бути присутніми овочі на нашому столі щодня? Чому так вважаєте?



1. Овочі забезпечують організм вітамінами, людина стає сильною, менше хворіє.
2. Людина стає здоровою, менше втомлюється.

Фрукти



Лимон



Кислий на смак. Багатий вітаміном С, підвищує опірність організму до інфекційних захворювань. У народній медицині застосовують при захворюванні серця. Плоди лимона знаходять велике застосування в кондитерській промисловості: цукерки, цукати, есенції

Яблуко



Багаті плоди вітамінами С і Р. Щоденне вживання в їжу 1-2 плодів знижує ризик виникнення простудних захворювань в три рази. Рекомендують вживати яблука при захворюванні печінки і нирок. Яблука продовжують молодість, надають силу, допомагають боротися з хворобами. З яблук готують варення, джем, крем, компот, сік, запікають в духовці

Чому важливо щодня вживати в їжу фрукти?



У них багато вітамінів, різних солей та інших корисних для здоров'я речовин.

Ягоди



Малин

а Суниця, полуниця, малина
багаті
на цукор, містять багато
клітковини,
достатню кількість вітаміну С.



Виногра

Д



Виноград особливо багатий на цукор (до 15%), містить також калій. У меню дітей його включають як солодку страву.

**Як впливає щоденне
вживання ягід на
наше здоров'я?**



**Людина отримує
багато вітамінів,
менше хворіє, менше
втомлюється, добре
виглядає.**

Висновк

И:

1. Овочі, фрукти, ягоди не тільки смачні, але й корисні; зберігають людям здоров'я, допомагають повернути його тим, хто захворів.
2. Знижується ризик виникнення захворювань; якщо людина захворіла, то хвороба протікає без ускладнень.
3. Овочі, фрукти і ягоди необхідно вживати в їжу щодня.
4. Знання, отримані на сьогоднішньому занятті, можуть бути корисні для здоров'я; допоможуть правильно харчуватися; менше хворіти.

