



# 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  
застигати, бути  
здоровими, 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.

