

МОУ «МПЛ №1 г. Донецка»,  
кружок «Природа и творчество»  
руководитель - Воскобойник Т.Ю.

# Команда «Витаминки»

**НАШ ДЕВИЗ:**

«Не страшны нам вирусинки,  
Ведь едим мы ВИТАМИНКИ!!!»

**НАША РЕЧЁВКА:**

«Иммунитет ты повышай,  
Витамин употребляй!!!»

# «ВИТАМИННЫЙ САЛАТ»

ЭТО БЛЮДО ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, ПРИ ЭТОМ ЛЕГКОЕ, СЫТНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ! ВИТАМИННЫЙ БУМ ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА!!!



Чтобы скушать витамин, вы возьмите апельсин, не забудьте ананас, захватите бананас, яблочко и киви с ними, нарежьте и йогуртом заправлять не забывайте!

Фруктов дружная семейка  
Разместилась на тарелке:  
Приглашают они Вас:  
– Почитайте-ка про нас.

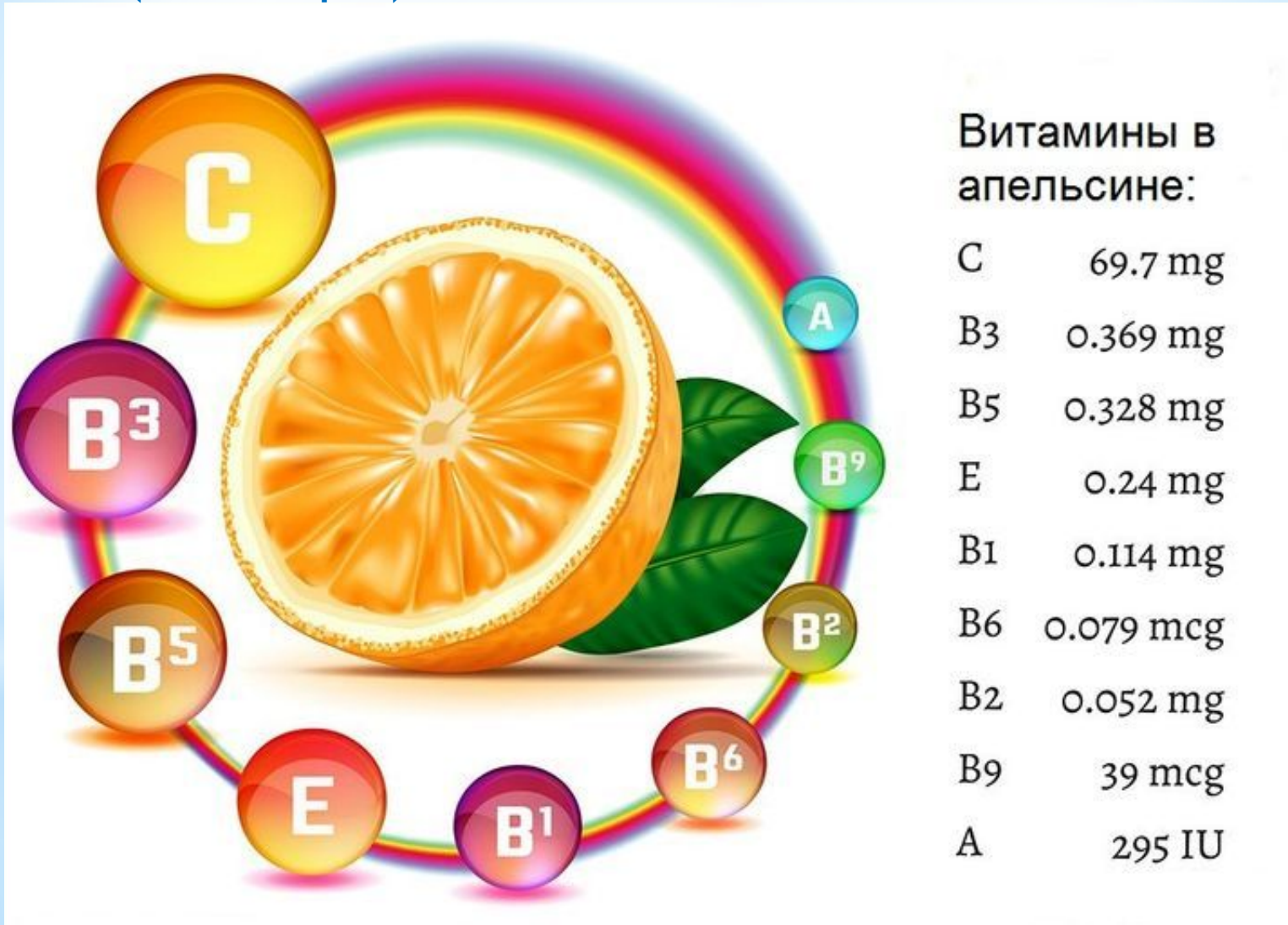
Будьте нашими друзьями,  
Веселитесь вместе с нами.  
Мы полезны и вкусны,  
Круглый год вам всем нужны.

# АПЕЛЬСИН

(Казак Мария)

Спелый, сочный апельсин —  
В фруктах первый витамин.

До чего же он хорош  
И на солнышко похож.



# АНАНАС

Мальченко Алиса

У меня колючий бок,  
На макушке – хохолок.  
Замечательный на вкус,  
Ананасом я зовусь.

**ПОРЦИЯ**

150г

**КАЛОРИИ**

82 ккал

**БЕЛКИ**

1 грамм

**ЖИРЫ**

0 грамм

**КЛЕТЧАТКА**

2 грамм

Витамин С	131% от дневной нормы
Марганец	79% от ДН
Медь	9% от ДН
Рибофлавин	9% от ДН
Витамин В6	9% от ДН
Фолат	7% от ДН
Магний	5% от ДН
Калий	5% от ДН
Ниацин	4% от ДН
Пантотеновая кислота	4% от ДН
Железо	3% от ДН



# БАНАН

Хоменко Владислава

Я – заморский гость, банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.



# КИВИ

Филлипова Анастасия

Киви – тропический фрукт,  
Очень полезный для деток продукт.  
Красивый, сочный, целебный экзот  
Имеет изысканный вкус этот плод.

По многим показателям киви – рекордсмен среди других ягод и фруктов.

Содержится витамин С – около 92 мг на 100 г ягоды, это больше чем в цитрусовых, смородине и болгарском перце.

Входят витамины В2, В3, В9 (фолиевая кислота) и В6 (в 100 г ягоды содержится 4% дневной нормы этого витамина).

Кроме этого киви содержит витамины А, Е, D, никотиновую кислоту.

Микро и макроэлементы, входящие в состав киви:

магний	(30 мг на 100 г)
калий	(300 мг на 100 г)
натрий	(3 мг на 100 г)
кальций	(40 мг на 100 г)
железо	(0,41 мг на 100 г)
фосфор	(34 мг на 100 г)

минимум калорий – всего 50 на 100 г продукта



# ЯБЛОКО

Белкина Валерия

Я - яблоко, но не простое,  
Спелое, сочное, просто золотое.  
Полезных веществ - ну просто клад,  
Здоровье привожу я быстро в лад.  
Кушайте меня - не будет у вас бед,  
Проживете долго - до ста лет.

## 100 Г ПРОДУКТА СОДЕРЖАТ:

Калорийность — 47 ккал  
Белок — 0,4 г  
Жир — 0,4 г  
Углеводы — 9,8 г  
Клетчатка — 1,8 г  
Зола — 0,5 г

Витамин А — 5 мкг  
Витамин В1 — 0,03 мг  
Витамин В2 — 0,02 мг  
Витамин В5 — 0,07 мг  
Витамин В6 — 0,08 мг  
Витамин С — 10 мг  
Витамин Е — 0,2 мг  
Витамин Н — 0,3 мкг  
Витамин К — 2,2 мкг  
Витамин РР — 0,4 мг



Железо — 2,2 мг  
Цинк — 0,15 мг  
Медь — 110 мкг  
Марганец — 0,047 мкг  
Йод — 2,0 мкг

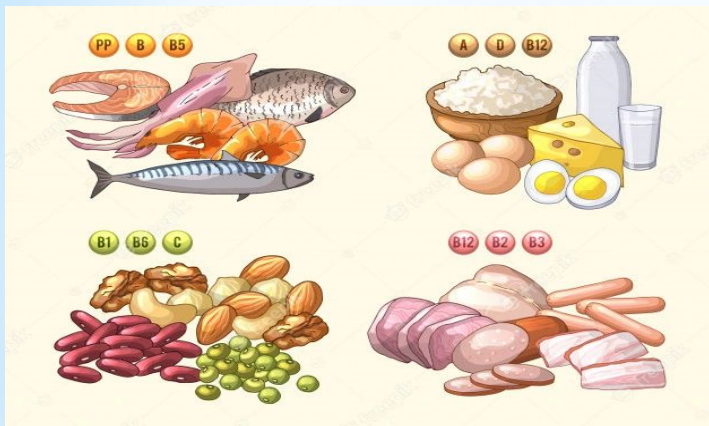
Калий — 278 мг  
Кальций — 16 мг  
Магний — 9 мг  
Натрий — 26 мг  
Фосфор — 11 мг

Вода — 86,3 г  
Крахмал — 0,8 г

Фолиевая кислота — 2 мкг  
Органические кислоты — 0,8 г

# Капитан команды «ВИТАМИНКИ» - Сорокина Диана

Расскажу Вам по секрету,  
Нечего не утая,  
Для здоровья Вам полезно, -  
Витамины есть всегда!



Нам не страшен вирус всякий  
Не боимся мы чумы  
На занятиях кружка,  
Защищаться обучились мы!



Солнце, воздух и вода,  
помогают нам всегда,  
Вы давай-ка не ленитесь,  
на прогулку соберитесь!



Подышите, улыбнитесь,  
витамином запаситесь,  
Да водичку не забудьте  
и всегда здоровыми будьте!!!





# Пословицы - о здоровом образе жизни

1. Чистая вода - для хвори беда
2. Каждый кузнец своего здоровья
3. Который день паришься, тот день не старишься
4. И смекалка нужна, и закалка важна
5. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
6. Спорт и туризм укрепляют организм
7. Хлеб да крупы на здоровье лупи
8. Лук да баня все правят
9. Паруса да снасти у физически развитого человека во власти
10. Кто активен, тот и прогрессивен
11. Выходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от полезной еды
12. Еда – пища тела, сон – пища бодрости
13. Больному и золотая кровать не поможет
14. Где душно, там и недужно
15. Здоровье на болезнь не меняй
16. Больной – что ребенок
17. Движение - спутник здоровья
18. Здоровые зубы - здоровью любы
19. Смех - здоровье души
20. Смолоду закалишься - на весь век сгодишься
21. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни
22. Быстрого и ловкого болезнь не догонит
23. Человека лень не кормит, а здоровье только портит
24. Главное соревнование - борьба с самим собой