

«Все в твоих руках...»



«Азбука химии»

Как вы думаете, что же такое
«ЗДОРОВЬЕ»?

- Сила
- Хорошее настроение
- Легкость
- Красота
- Жизнь

Что может влиять на здоровье, и от чего оно зависит?

- погода*
- настроение*
- экология нашей планеты*
- питание*



**Недостаток
ВИТАМИНОВ**

**Неправильное
питание**



"Вита" — ЭТО ЖИЗНЬ!

Название **"витамины"**
происходит от латинского
слова — **"vita"**, что в
переводе означает **ЖИЗНЬ.**

Страна «Витаминов»»



Витамин «А»



Витамины группы «В» (В1, В2, В6)



Витамин «С»



Витамин D

Наше тело производит витамин D
когда наша кожа открыта солнцу

Источники:

Сыры
Крупы
Жирная рыба
Обогащенное молоко
Сливочное масло



Отгадай загадку:

Разломился тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.

Витамины А, В, Е



Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я...



Витамины В, С, РР

В сенокос – горька,
А в мороз – сладка.



Витамины В, С, Е,

Низок да колюч, сладок, не пахуч.
Ягоды сорвешь – все руки обдерешь.



Витамины А, В, С, Е

Круглый, крепкий, загорелый
Попадался на зубок,
Попадался на зубок,
Расколотся все не мог.
А попал под молоток – хрустнул раз...
И треснул бок!

Витамины А, В, С, Е



Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
А другая чернеет.



Витамины А, С, Р

Круглое, румяное,
С дерева достану я.
На тарелку положу
«Кушай, мамочка!» – скажу.

Витамины В, С



Природные ВИТАМИНЫ Севера...



Черника



Голубика



Клюква



Морошка



Красная рябина



Земляника



Брусника



Игра «Запомни картинки» (Выигрывает тот, кто последним вспомнит картинку, еще не названную другими.)

ОВОЩИ, ФРУКТЫ



ПОМИДОР



ЛИМОН



КРЫЖОВНИК



ЯБЛОКО



ЛУК



ВИНОГРАД



АПЕЛЬСИН



КЛУБНИКА



АРБУЗ



ГРУША



КАПУСТА



БАКЛАЖАН



КАРТОФЕЛЬ



СЛИВА



БАНАН



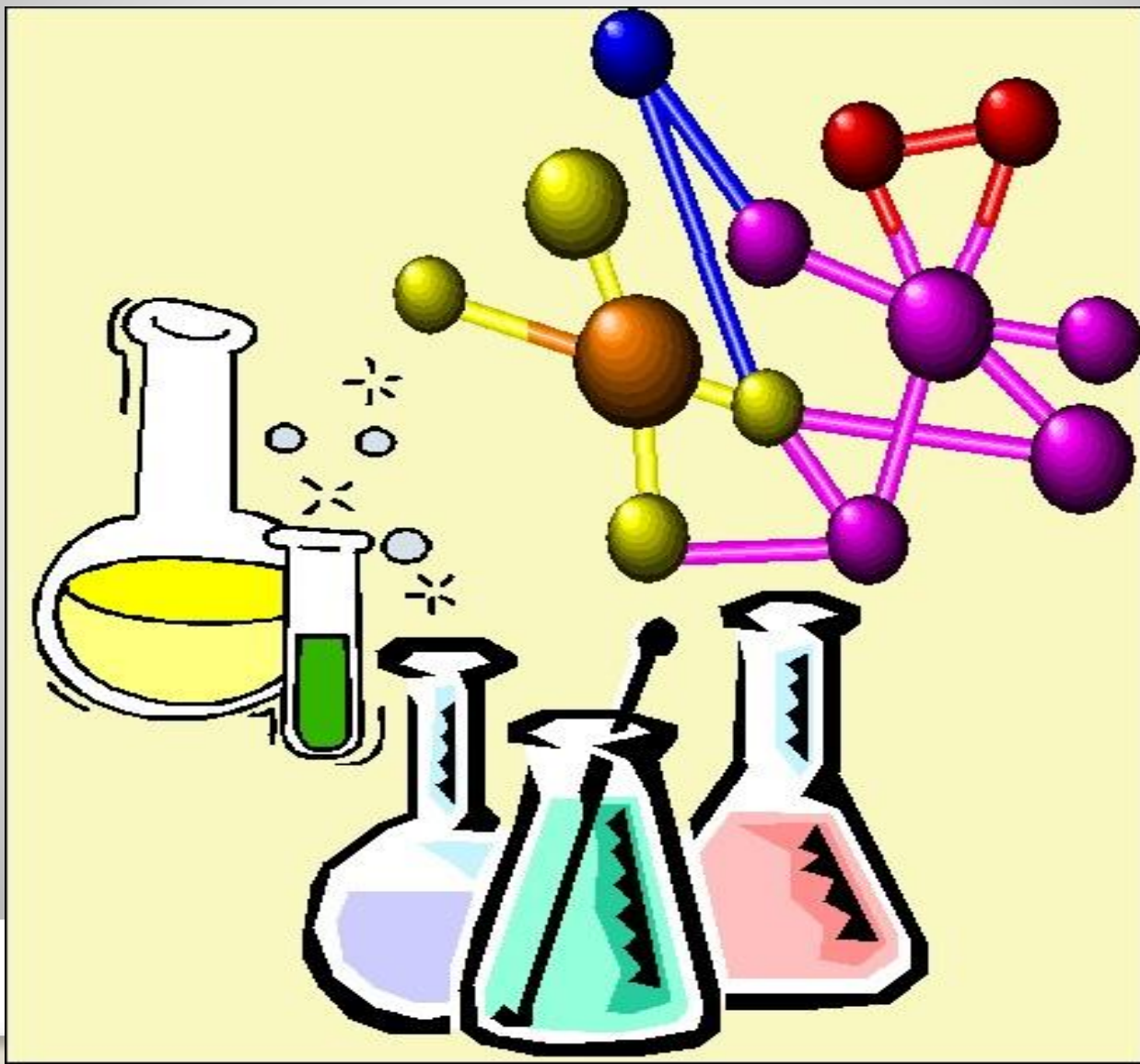
МОРКОВЬ



А теперь...физкультминутка!



Практическая часть



КЛАССИФИКАЦИЯ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

(А, Д, Е, К)



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ



Кроссворд

К И В И

Л И М О Н

Г Р А Н А Т

М А Н Д А Р И Н

М А Л И Н А

С Л И В А

А Н А Н А С

К Р Ы Ж О В Н И К

***Не все полезно, что
вкусно...***



**Спасибо за
внимание!**

