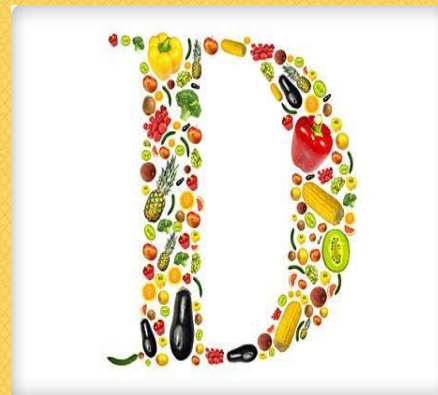
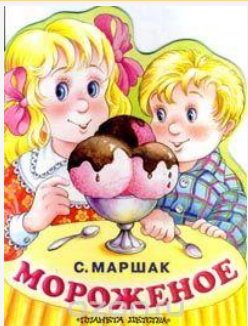




Витамины в жизни человека



С. Маршак «Мороженое»













Витамины в жизни человека



Что должны выяснить?

- Как влияет на организм человека ежедневное употребление в пищу овощей, фруктов и ягод?
- Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?
- Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?



Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С.



Кладовая витаминов



Витамин А

Помни истину простую,-
Лучше видит только тот ,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.





Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.





МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

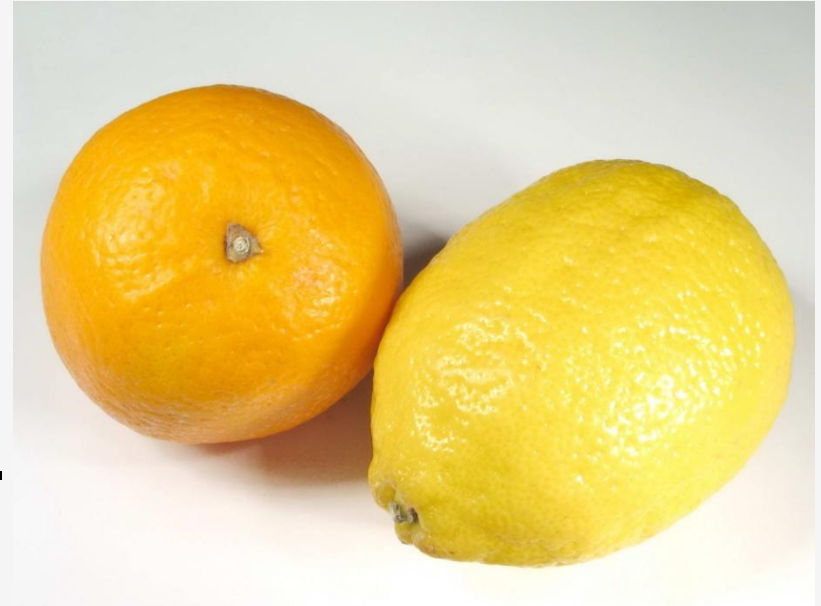


www.arborio.ru



Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.





Витамин D

**Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить .
Он спасает от болезней
Без болезней - лучше жить.**











Вишня



Долгоножка хвалится:
– Я ли не красавица?
А всего-то косточка
Да красненькая кофточка!





Земляника



На припёке у
пеньков много
тонких стебельков.
Каждый тонкий
стебелёк держит
алый огонёк.
Разгибаем
стебельки –
собираем огоньки



Овощи, фрукты и ягоды
необходимо тщательно мыть, чтобы
смыть грязь, микробы, иначе они
принесут не пользу, а вред!



1. Овощи, фрукты, ягоды не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.
2. Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает без осложнений.
3. Овощи, фрукты и ягоды необходимо употреблять в пищу ежедневно.
4. Знания, полученные на сегодняшнем занятии, могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.



Домашнее задание

- Найдите в дополнительной литературе сведения об овощах, фруктах и ягодах, о которых мы на занятии не говорили.
- Поделитесь новой информацией друг с другом, с родственниками.



**Еще витаминов есть много,
Пополняйте организм ими строго.
Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и петь**

