



# ВИТАМИНЫ.

Урок окружающего мира.

2 класс..

# ВИТАМИНЫ

вещества,  
поступающие с  
пищей,  
необходимые для  
нормального обмена  
веществ и  
жизнедеятельности  
организма человека.



# Источники витаминов

Растения



Животные



Организм человека



# ВИДЫ ВИТАМИНОВ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ А, Д.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ С, В.

Отдохнём!



Листовые  
овощи

Плоды

(Аскорбиновая  
кислота )

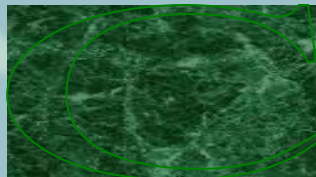
Витамин С.

Молоко

Печень

# НЕОБХОДИМ ДЛЯ:

- Образования здоровой кожи,
- укрепления сосудов, обмена веществ в организме .



# ВИТАМИН В.

Образуется микробиотой кишечника

Яйца

Печень

картофель

Овсяная крупа

Гречневая крупа

Рожь

Пшеница

Рис

Дрожжи



- Участвует в тканевом дыхании,
- передаче возбуждения по нервной системе,
- оказывает влияние на ЦНС,
- влияет на обмен белков, жиров и углеводов,
- обеспечивает восприятие глазом света и цвета.

# Отдохнём!

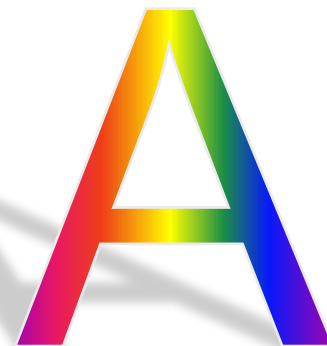




**ВИТАМИНЫ**



- Необходим для нормального роста и развития всего организма человека,
- предотвращает нарушение зрения.



# Витамин Д

Печень

Рыбий жир

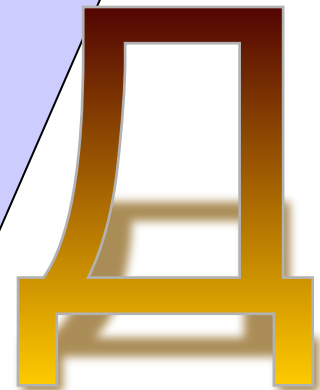
Яичный  
желток

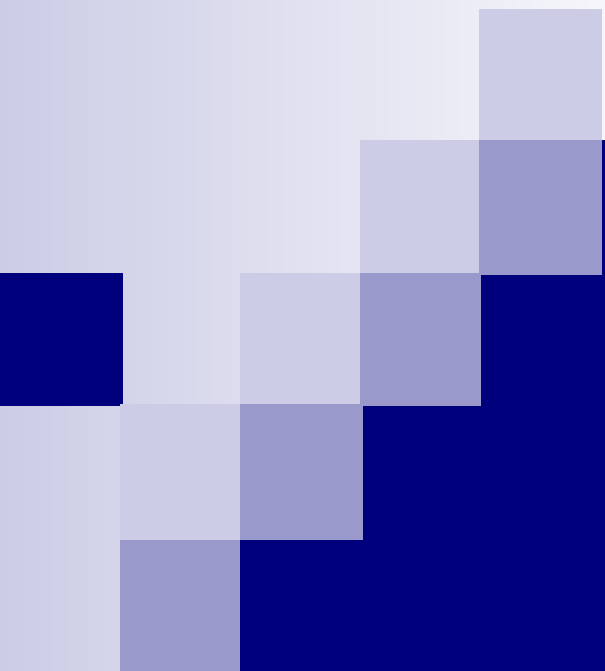
Масло

Молоко

В коже под  
действием  
солнечных лучей.

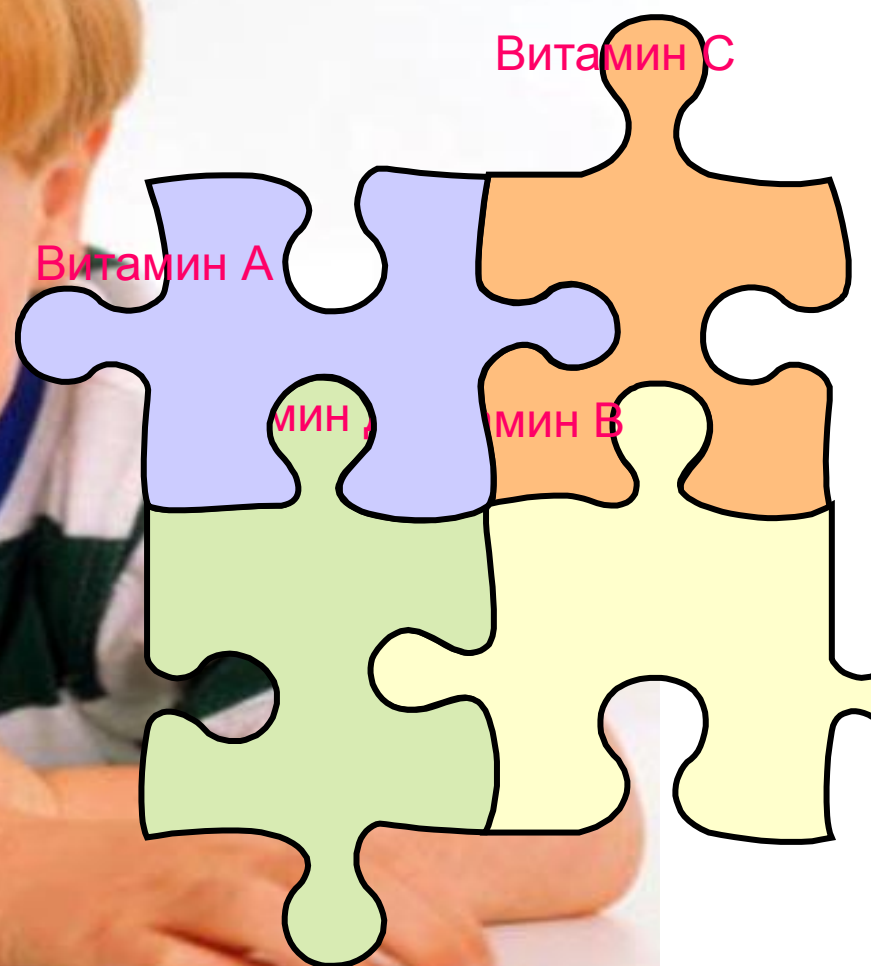
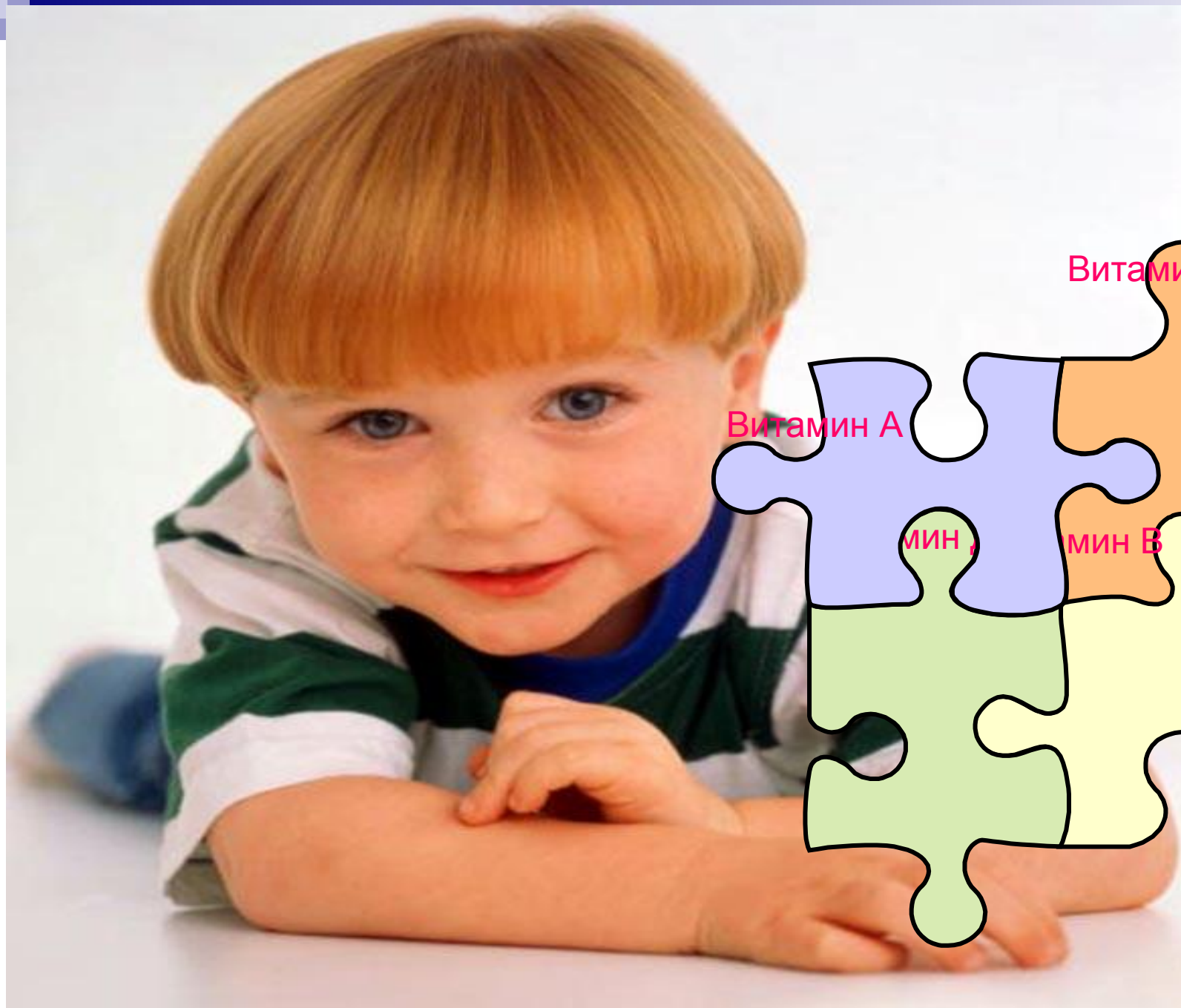
- 
- Участвует в кальциевом и фосфорном обмене,
  - необходим для образования зубов и костей.





Подумай и  
ответь!

Задания для работы в группах  
находятся на ваших столах.



# Домашнее задание.

- Прочитать текст учебника.
- Найти загадки о различных продуктах питания, в которых содержатся витамины. Нарисовать отгадки.
- Проследить за своим питанием: какие витамины вы употребляете ежедневно, а какие реже? К чему это может привести?