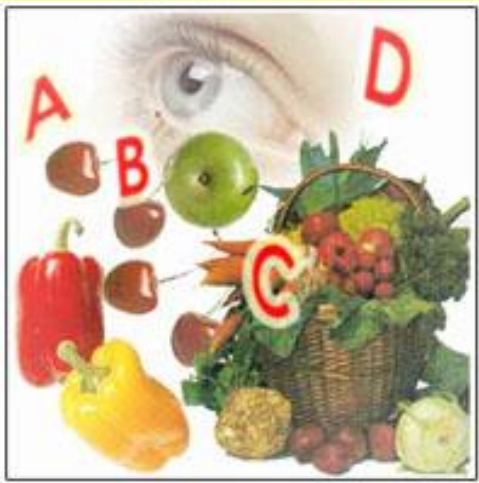
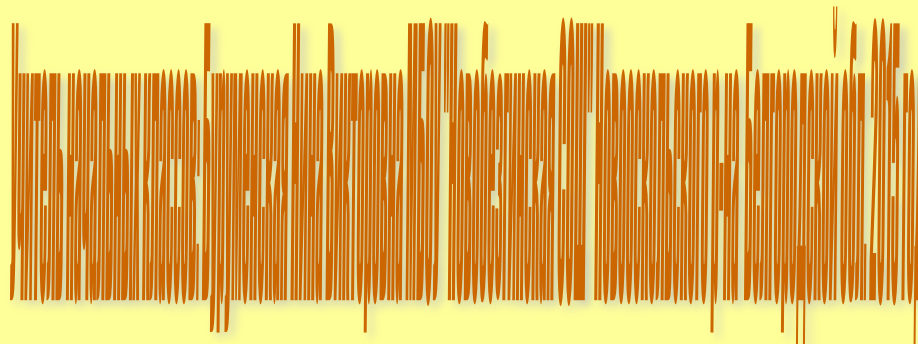




# ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



- ***Цель: познакомиться с содержанием витаминов в различных продуктах питания и их значением в жизни человека***



C

Д

**100** лет тому назад  
люди и не  
подозревали о  
существовании  
витаминов

*Польский учёный Функ  
открыл таинственное  
вещество и дал ему  
название.*

B<sub>12</sub>

F

K

E

B<sub>6</sub>

P

D

A

Д

B<sub>2</sub>

**Во время одной из экспедиций Христофора Колумба часть его команды заболела цингой. Больных моряков высадили на одном острове, чтобы они могли спокойно умереть. Через некоторое время корабли Колумба вернулись и встретили своих товарищей живыми и здоровыми.**



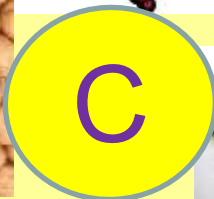
Первая экспедиция Христофора Колумба, 1492



© Martin Greenwald Associates, Inc.

**От гибели моряков спасли росшие на острове фрукты, содержащие в избытке витамин С.**

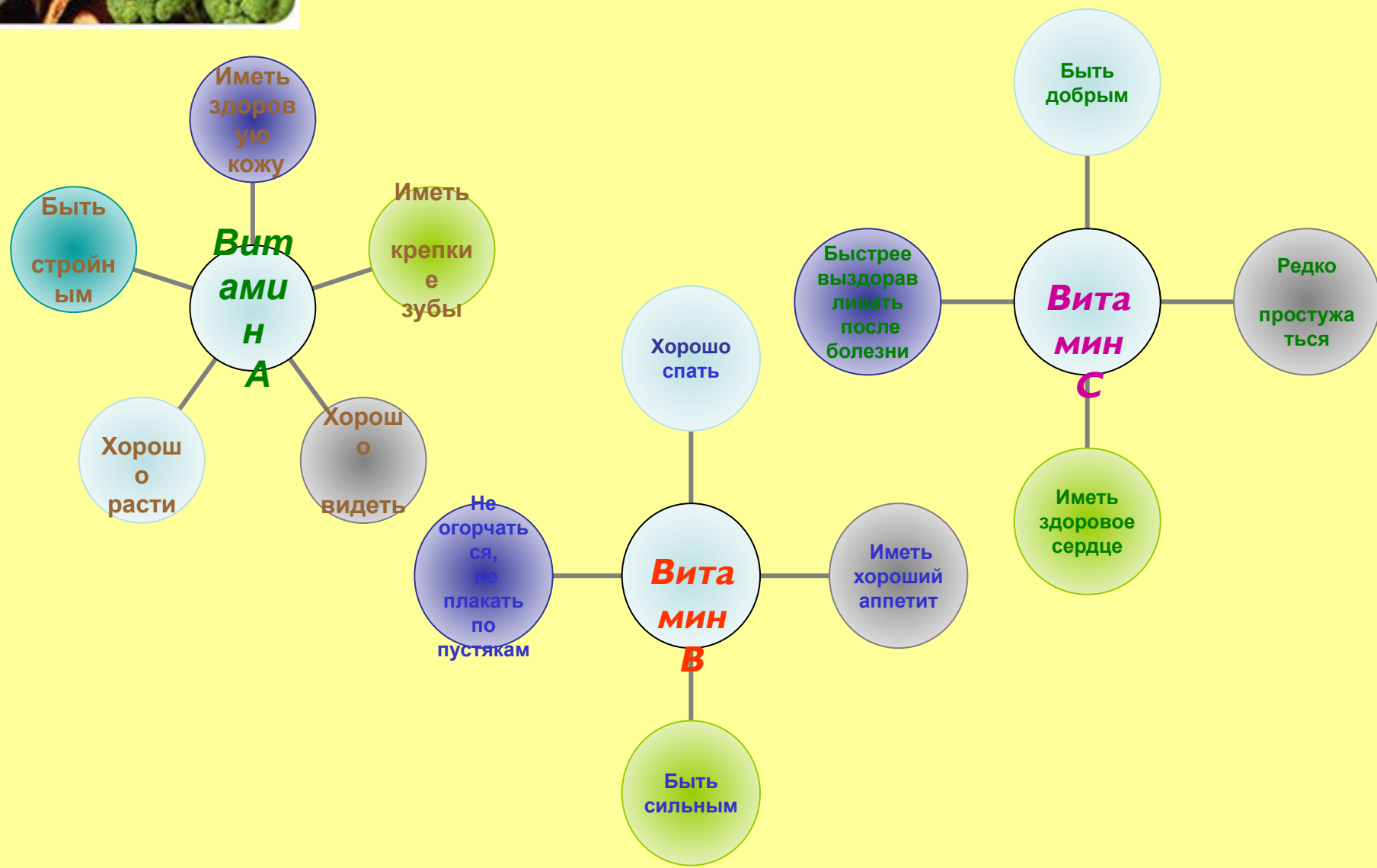
# Где живут витамины?



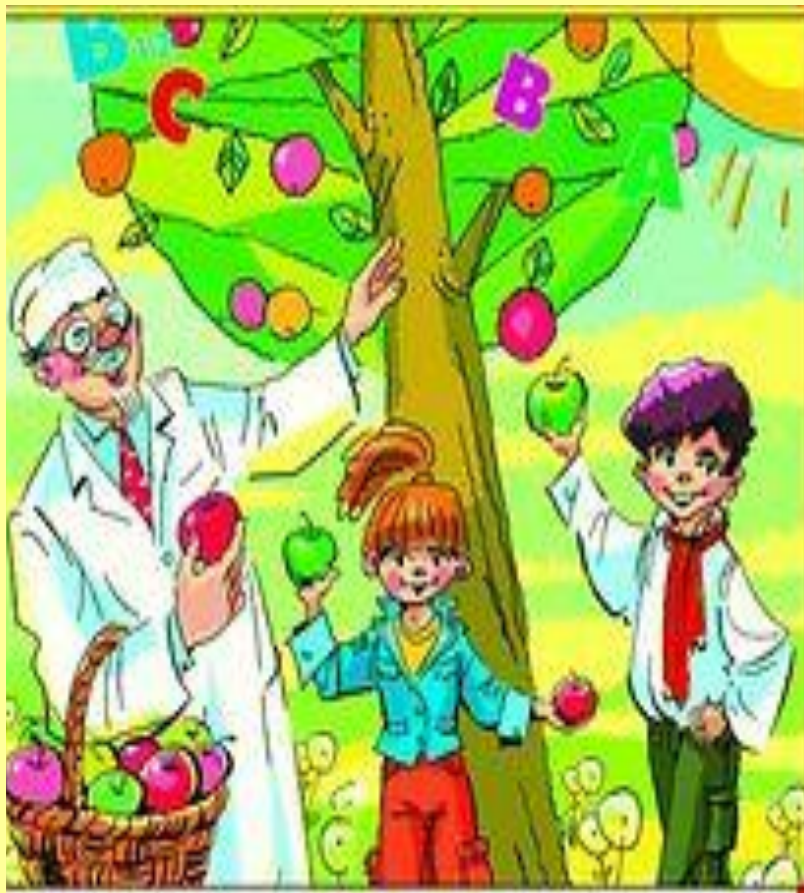




# Для чего нужны витамины?



# ***VITA-значит жизнь***



**Овощей, фруктов и ягод нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!**

**Авитаминоз**

**Гиповитаминоз**

**Гипервитаминоз**



# Витаминный кроссворд

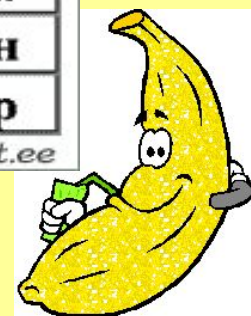


|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| м | о | р | к | о | в | ь | ф | п | л | а | ч | к |
| в | с | в | а | г | р | у | ш | а | и | н | е | а |
| и | в | и | л | у | к | м | п | р | м | а | р | р |
| н | ё | ш | а | р | а | р | о | я | о | н | е | т |
| о | к | н | м | е | и | т | м | б | н | а | ш | о |
| г | л | я | ч | ц | с | м | м | л | м | с | н | ф |
| р | а | м | п | о | м | и | д | о | р | м | я | е |
| а | п | е | л | ь | с | и | н | к | м | т | м | л |
| д | к | а | п | у | с | т | а | о | п | ы | в | ь |
| м | а | н | г | о | м | м | в | в | е | к | в | в |
| д | ы | н | я | ы | в | ф | ы | а | р | в | ы | б |
| м | а | н | д | а | р | и | н | р | е | а | е | а |
| к | у | к | у | р | у | з | а | б | ц | в | е | н |
| ц | с | л | и | в | а | у | к | у | е | н | г | а |
| г | р | а | н | а | т | у | к | з | е | н | г | н |
| к | л | у | б | н | и | к | а | п | и | т | п | р |

www.solnet.ee



Найдите в кроссворде названия овощей и фруктов





# *А ты ешь витамины?*

*Овощи, ягоды, фрукты-*

*Полезные продукты!*

*Витамины в них живут,*

*Нам здоровья придают.*

*Стремитесь к жизни без болезней,*

*Старайтесь есть, всё что полезно!*



# Спасибо за внимание



## Список используемой литературы:

1. «Я познаю мир» Медицина, - М., АСТ, 2000 г.
2. С.М. Мартынов « Овощи + фрукты + ягоды = здоровье» М., «Просвещение», 1993 г.
3. Г. Юдин «Главное чудо света» М., «Монолог», 1995 г.