

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»



Презентация по программе
«Разговор о правильном питании»
выполнена Чаленко Русланом ,
учеником 3 «Б» класса МБОУ «СОШ №7»
ст. Тбилисской Краснодарского края
Научный руководитель:
Сабельникова О.В., учитель начальных
классов МБОУ «СОШ № 7»

Мы часто бодем и мне казалось, что если я буду есть торты, чипсы, сухарики и варенье, то быстрее поправлюсь, ведь это моя любимая еда!

Врачи же советуют есть больше овощей, ягод и фруктов, когда болеешь! А почему? Я задумался?



Тогда Врач Мне Объяснил, Что Ягоды, Фрукты И Овощи – Это Источники Витамин И Минеральных Веществ.

Оказывается В Телe Человека Содержится Около 300 Грамм Поваренной Соли. Она Помогает Удерживать В Нашем Телe Воду. Благодаря Ей Наша Пища Переваривается, А Вредные Микробы Погибают. Суточная Потребность Её Составляет 10-15 Граммов, А Избыток Вреден, Т.К. Приводит К Повышению Кровяного Давления. Вот Это Да! А Я И Не Знал ,Что:

1. **Соли Кальция** Нужны Организму Для Роста Костей. Они Регулируют Работу Сердца, Участвуют В Процессе Свертывания Крови.
2. Даже **Соли Фосфора** Необходимы Нашим Нервным Клеткам И Конечно Для Здоровья Зубов.
3. А **Соли Железа**-то Как Нам Нужны! А Для Того, Чтобы Наши Клетки Получали Достаточное Количества Кислорода.
4. Есть Такие Соли Как -**Соли Магния**, Они Регулируют Работу Сердца.



Я знаю название некоторых витаминов, но они, как сказал мне врач, самые основные. Их принято обозначать латинскими буквами: **А, В, С, Д**. Чтобы я был здоровым и бодрым, мне необходимо совсем немного этих веществ. **А где же найти эти витамины?**

А вот где! **Витамин А** есть в масле, сыре, в молоке, и в моркови, абрикосе, в фруктах
ягодах он есть, всех их мне не перечить.

Витамин В имеет злаки –рожь, пшеница и сырок, вкусный от яиц желток.

Витамин Д находится всегда в молоке и в рыбьем жире, в масле сливочном и сыре.
Это вкусная еда.

**Будешь пить молоко
– будут крепкие зубы!**



**А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами
Он в капусте и шпинате, и в шиповнике, в томате,
И в салате, щавеле, поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин, ну во всем мы «С» едим!**



А знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина? Нет? И я не знал! И что в плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.

Оказывается **морковь** облегчает заучивание наизусть. Всё, буду есть одну морковь! Хотя я очень люблю бананы и оказывается не зря! Они содержат вещество под названием «серотонин», чтобы наш мозг просигнализировал «**я счастлив!**».



Но как же все это съесть, когда тебе не хочется и ты болеешь?
Как выпить морковный сок, съесть тыквенную кашу? Мама говорит, что
они очень полезные. Я и сам теперь понимаю это.
И мама решила приготовить мне не только полезные и вкусные блюда,
но ещё и красивые. Вот, например, одно из моих любимых блюд:
картофельное пюре с сардельками, помидорами и сметаной – ничего
особенного, но как вкусно-о-о-о! М-м-м-м!



Я хочу вам рассказать о моем любимом салате под названием «Цезарь». Мы с мамой часто делаем его, и я ей помогаю в этом. А в состав его входят все витамины (растительные и животные) – помидоры, огурцы, сыр, куриное мясо (т.е. грудка), зелень салата, укроп. Все нарезаем кубиками, солим, заправляем соусом «Цезарь» (или майонезом) и:
«Приятного аппетита!»
Этот салат хорош и в будни и в праздники – он, кстати, съедается первым. Попробуйте, вам понравится!



А как же мы забыли про орехи и сухофрукты?

В них много питательных веществ для поддержания иммунитета. Это то, что надо для весны! Сухофрукты содержат больше биологически активных веществ по сравнению со свежими фруктами. По сути, это концентрат, в котором содержатся кальций, магний, железо и другие ценные вещества. Я думаю, что многие любят финики, курагу, изюм, чернослив и разные виды орехов.

Если будете все это есть – болезни обойдут вас стороной.



**Так где же найти витамины весной?
Я знаю ответ на этот вопрос –
у мамы в морозильной камере!
Там овощи и фрукты найду я без труда
И ягоду любую возьму оттуда я.
Варить будем компоты и ягодный кисель,
Здоровья нам прибавит и сил на целый день!**



Кто здоровым хочет быть, не болеть и не хандрить,
Пусть полюбит витамины – враз исчезнут все ангины!
Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов.
Спортом лучше занимайся, в речке плавай, закаляйся.
Витамины не забудь, в них - к здоровью верный путь!
(Чаленко Р.)



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

