



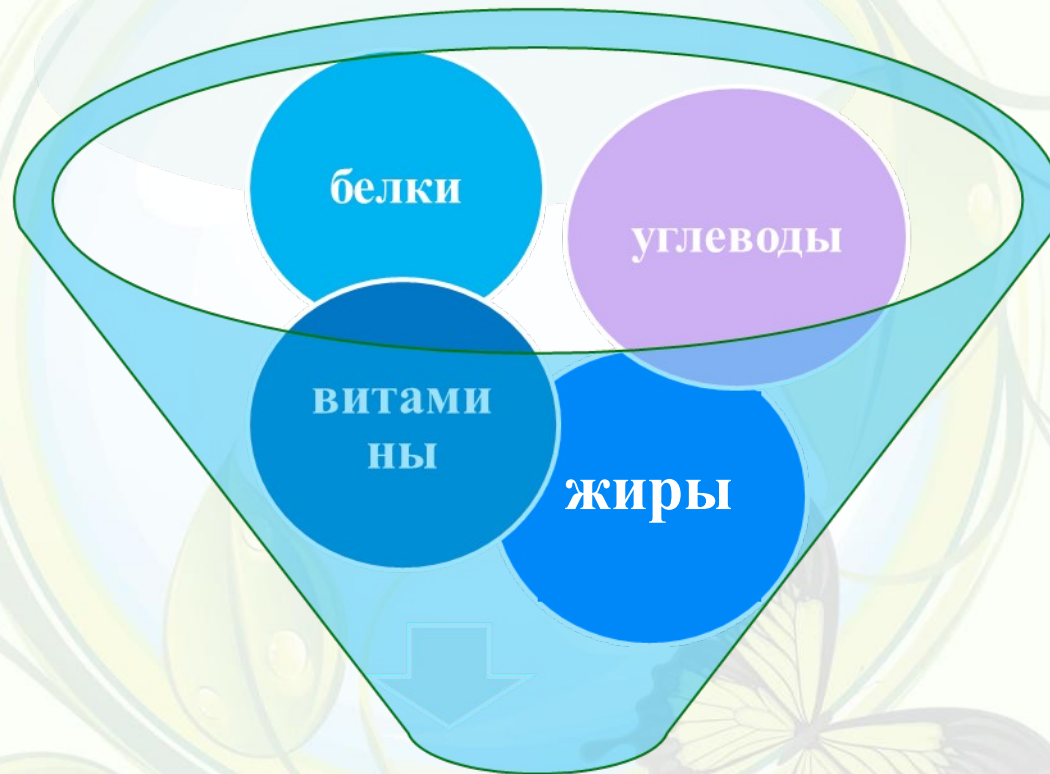
Разговор о правильном питании

Где взять ВИТАМИНЫ весной?

Учитель начальных классов: Завгорудько Людмила Ивановна
МБОУ «Подолешенская СОШ»
Прохоровского района
Белгородской области

«Человек есть то, что он ест»





**Жизненно важные
компоненты питания**

Что такое ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИН

«vita» (ЖИЗНЬ)

«амин»
(определенная
группа химических
соединений)

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**

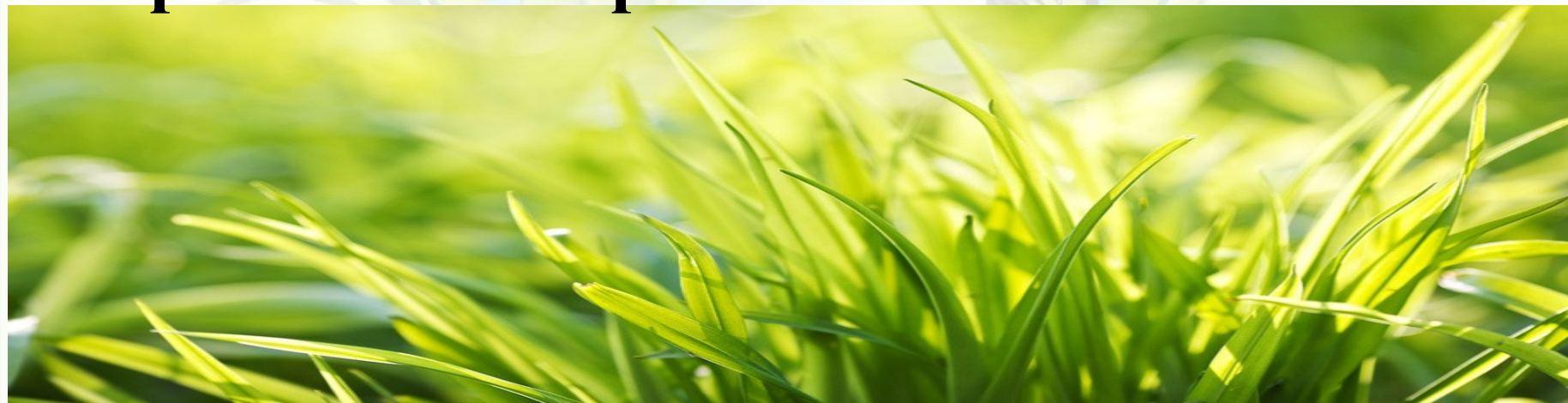


БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

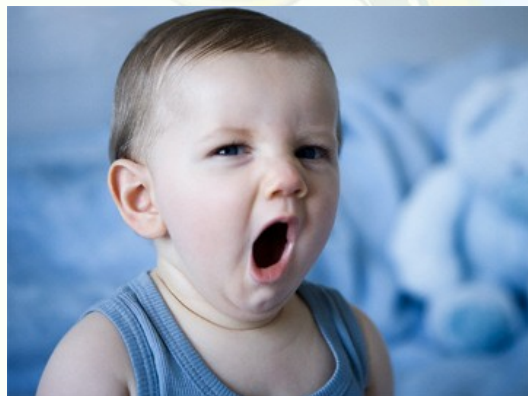
Почему нам нужны витамины весной?

Весна для нас является не только радостью – в это время часто обостряются различные болезни, ведь это и период нехватки витаминов. Именно весной проявляются признаки **гиповитаминоза**.



ГИПОВИТАМИНОЗ -

возникает при нарушении соответствия между расходом витаминов и поступлением их в организм, по-другому это явление называется витаминная недостаточность.



СОНЛИВОСТЬ



СНИЖЕНИЕ
ИММУНИТЕТА



ПЛОХОЕ
НАСТРОЕНИЕ

Где взять витамины весной?

Кисломолочные продукты

Замороженные овощи и фрукты

Сухофрукты

Выращенные в домашних условиях лук, салат, укроп, чеснок

Свежие овощи и фрукты



Кисломолочные продукты

Стакан любого такого напитка на ночь, а также 1 стакан в течение дня или с утра, прекрасно поможет справиться с усталостью и ощущением разбитости.



Замороженные овощи и фрукты

Достаем замороженные фрукты,
размораживаем их естественным образом и
добавляем в каши и мюсли, творог и кефир.



Сухофрукты

Они содержат много полезных веществ:
минеральные соли, органические кислоты,
пектины и клетчатку.



Зелень

Не забывайте добавлять свежую зелень в готовую пищу. Ее можно вырастить на подоконнике.



Свежие овощи и фрукты

Свежие фрукты, но уже привезенные из-за границы, это хурма, гранат, мандарин, апельсин, банан. Овощи также к концу зимы уже не те, но все же капуста, картофель, морковь, свекла сохраняют многие полезные вещества длительное время.



Интернет – ресурсы

1. <http://pedsovet.su/> - шаблон презентации Е. Ранько
2. <http://doctordicks.ru.com> – фото продуктов
3. <http://wallnews.info> – фото продуктов
4. <http://www.gograph.com> – рисунок витаминов
5. <http://tvojayoga.ru> – таблица витамины
6. <http://pochit.ru/biolog/61143/index.html> -фото мальчика
7. <http://www.liveinternet.ru> – фото девочки
8. <http://clever-mama.com> – фото кисломолочных продуктов
9. <http://useful-food.ru> – фото замороженных овощей
10. <http://ffukraine.com/blog/> - фото замороженных фруктов
11. <http://www.liveinternet.ru> – фото сухофруктов
12. <http://ladoshki.ch/forum> - фото сухофруктов
13. <http://blogrider.ru/blogs/> - фото укропа
14. <http://www.svetik-semisvetik.ru> – фото петрушки
15. <http://www.zdorovieinfo.ru> – фото овощей
16. <http://melodyraymond.viewu.ru> – фото фруктов