

Где найти витамины весной?

**Составитель: Мелешко Елена Николаевна
Учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 11», г. Кемерово**



Витамины



Жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза – и различные заболевания.

Лук – от семи недугов



- То, что лук — самый полезный овощ, прямо-таки огородный лекарь, известно даже детям. В первую очередь это касается зеленого лука — в нем в три раза больше витамина С, чем в репчатом; кроме того, в нем довольно много каротина, калия и фосфора.

Зелень петрушки, укропа, сельдерея.



Обладает противомикробным
действием.



Сушёные фрукты



Изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир.



Минеральные вещества

Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходимые для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечно

Кальцием богаты
молочные продукты.



Фосфор

Фосфор необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров,

углеводов.

Фосфором богаты: яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяные хлопья и гречневая крупа.



Магний



Магний важен для образования костей, он стимулирует работу сердца



Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овёс, бобовые.



Натрий



Натрий – один из основных регуляторов водно - солевого обмена.

Основной источник натрия – поваренная соль . Морские продукты и сыры.



Калий



Калий – важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы.

Калий содержится в смородине, бананах, абрикосах, сливах, сухофруктов, горохе, фасоли, репе, свёкле, томатах, картофеле.

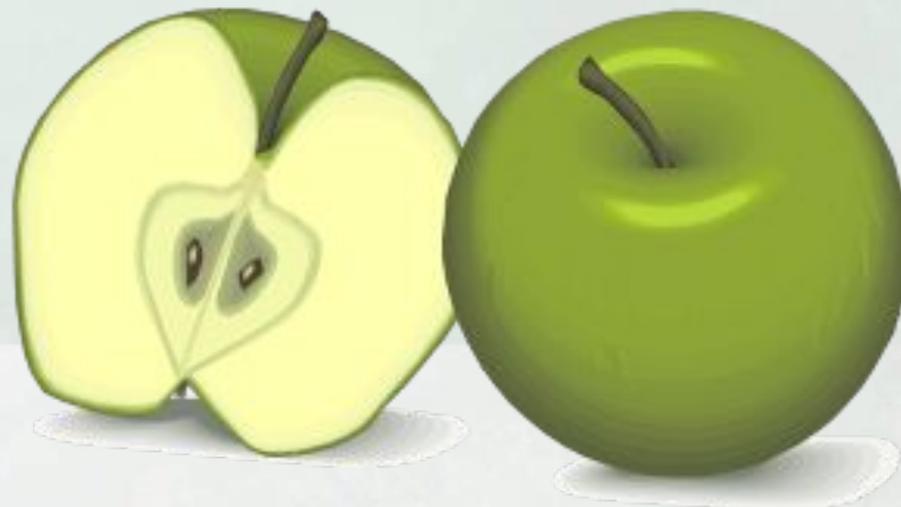


Железо



Железо – составляет часть гемоглобина крови, переносящая кислород к клеткам и тканям.

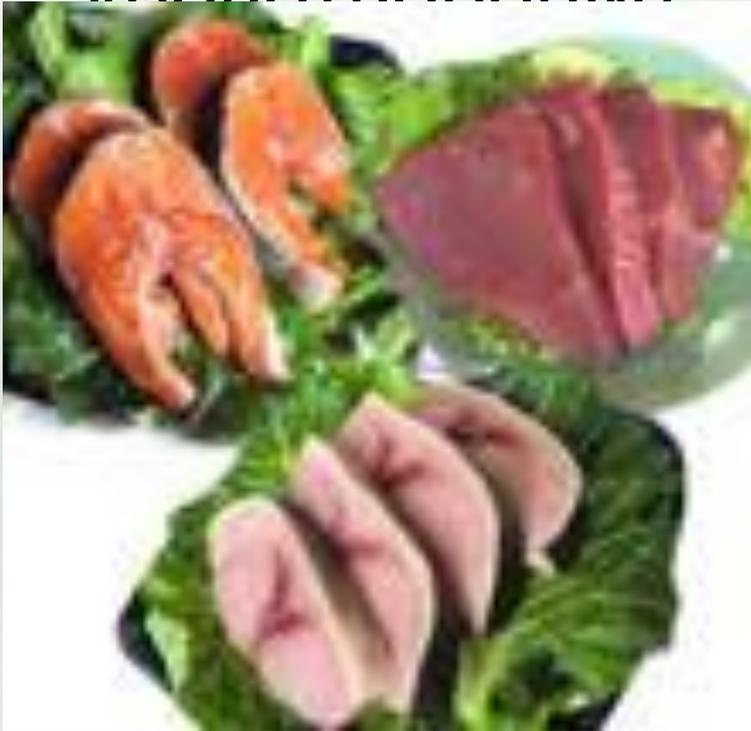
Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах, яблоках ягодах.



Медь



Медь участвует в процессах
кровообразования



Бобовые, гречневая и овсяная крупа, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор



Фтор входит в состав зубной эмали,
важен в период интенсивного роста



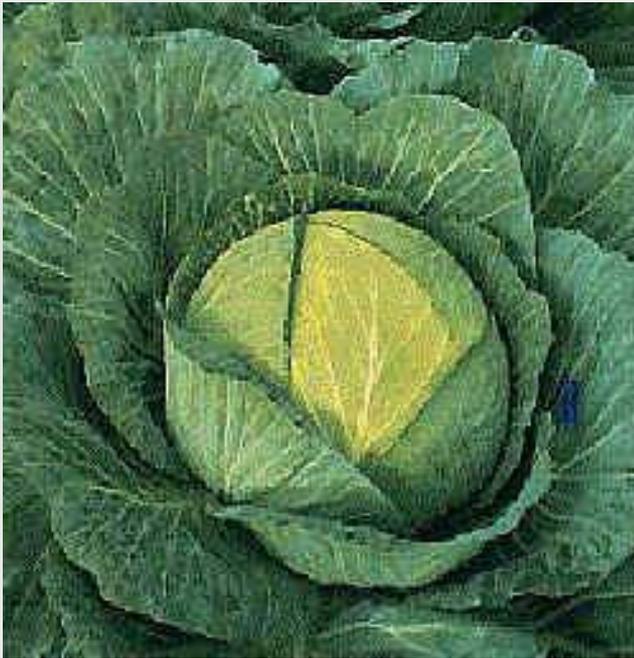
Продукты моря,
мясо и хлеб
богаты фтором.



Это интересно!



Как сделать запасы витаминов на зиму?
Издавна на Руси квасили капусту.



В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняется витамины.

Картофель



Мало кто знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счёт обычного



В клубнях картофеля содержится кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

Поиграем



Игра «Угадай мелодию»

Издревле на Руси песни не только пели,
но и играли.

Спойте или изобразите песню, в которой
упоминается об овощах и фруктах.





- «Пеня про остров, на котором можно каждый день есть бананы и кокосы»





- «Песня про мальчика,
который не копал
картошку, а на обед
прибежал»





- «Песенка с грустным концом про милое насекомое, которое сравнивают с огурцом»



Источник информации



- Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева;
- Фотографии с различных сайтов интернета;

Будьте здоровы!