

# 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.



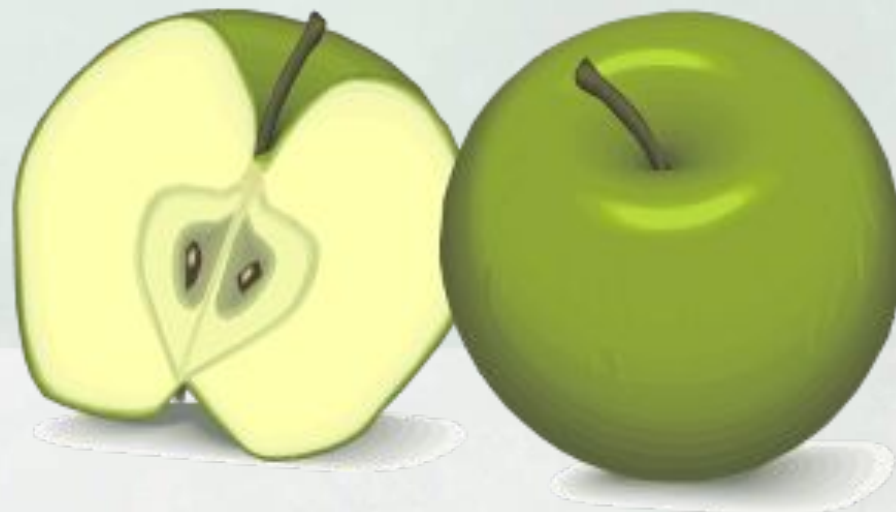


# Железо



**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!**