

Продукты питания.

Полезные

продукты.

Цели урока:

1. Знакомство с названиями пищевых продуктов.
2. Развитие логического мышления, памяти.
3. Воспитывать любовь к эрзянскому языку.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

ОВОЩИ



**Морковь -
пурька**



**Лук -
чурька**



**Капуста -
капста**



Огурец -



**Картофель -
модамарь**



**Яблоко -
умарь**



**Груш
а**



Виногра

Напитки



**Молоко -
ловсо**



**Со
к**



Кисел

Мучные изделия



**Хлеб -
кши**





**Сыр -
сыра**



**Мясо -
сывель**



**Орехи -
пошти**



**Масло -
ой**