

# Внеклассное занятие



ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ ?

# ДЕВИЗ:

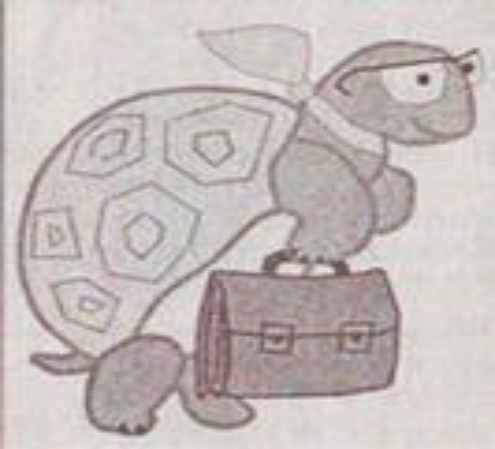
Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Витамины для

здоровья,

Нужно детям выбирать.



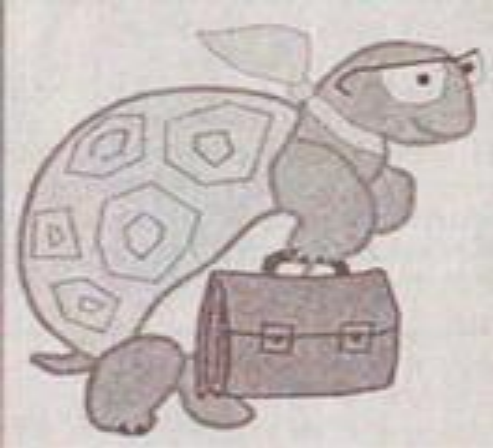
Из молока и молочных продуктов мы получаем витамины А (ретинол), D, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, никотиновую кислоту (витамин В, или РР), биотин. Кроме того, эти продукты — один из основных пищевых источников витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина). Именно он придает молоку желтый оттенок.





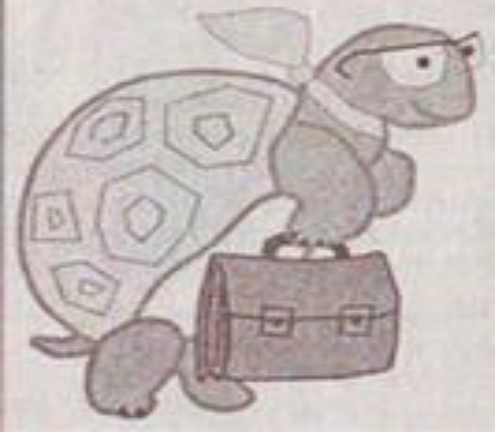
Рыба - это хорошо известный источник растворимых в жирах витаминов А и D. Кроме того она богата некоторыми витаминами из группы В.



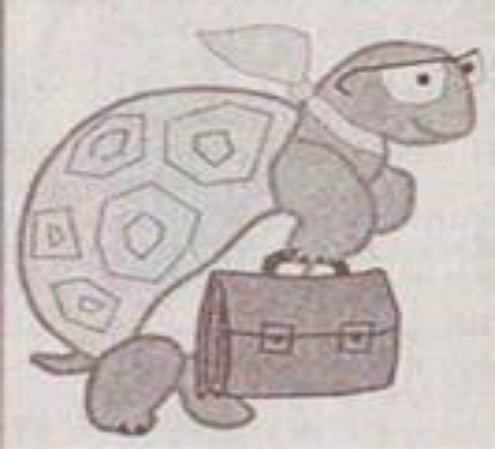


Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
A	Морковь, citrusовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы	
D		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
E	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха	
K	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна	
B <sub>1</sub>	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	
B <sub>2</sub>	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
PP	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр

Способы сохранения витаминов  
овоцах  
и фруктах



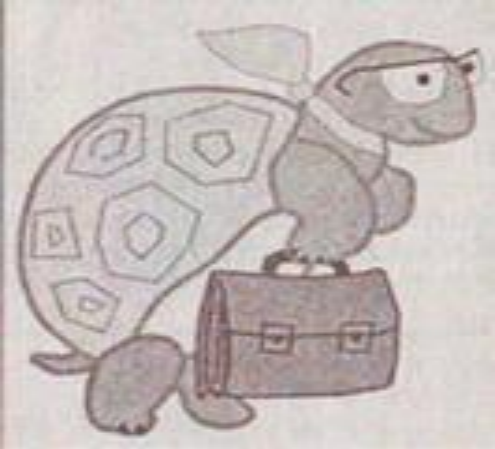
- **Усушка и утруска**
- **Квашение**
- **Замораживание**



## Как вырастить овощи в комнате.

Такие овощные культуры, как лук на перо, зелень петрушки и сельдерея, огурцы, томаты, можно выращивать, в комнате на подоконниках, стеллажах, подвешенной у окна полке. Для выращивания зелени можно использовать посевные ящики, гончарные или полиэтиленовые горшочки. В комнатных условиях овощи выращивают на почвенной смеси или питательном растворе.





# Итог занятия:

- -Что вам больше всего запомнилось или понравилось?
- Как мы можем сохранить здоровье?
- Какова польза продуктов растительного происхождения?
- Где найти витамины весной?
- Пригодятся ли вам полученные знания в дальнейшей жизни?



# До скорой встречи!

