

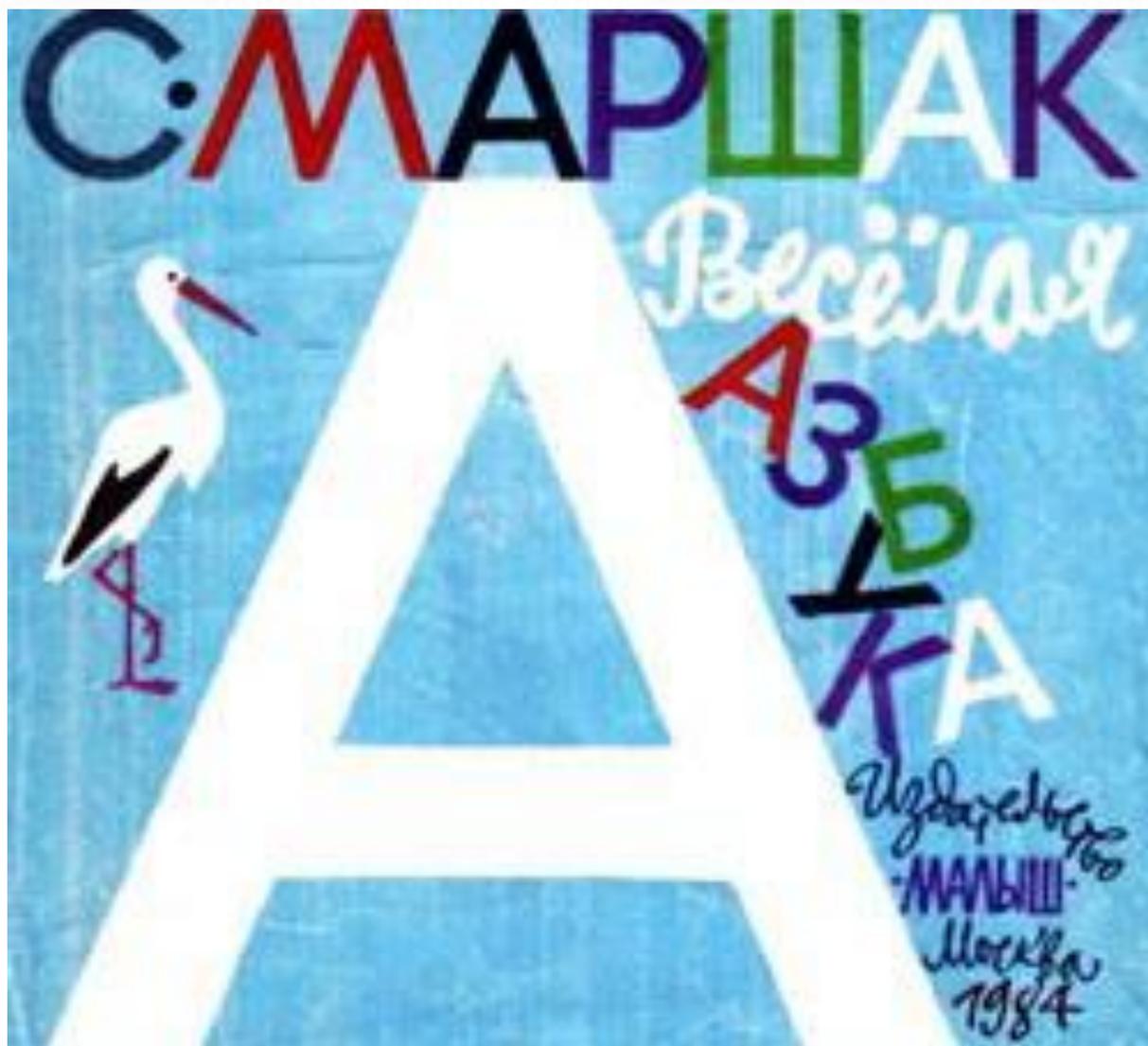
Литературное чтение 1 класс

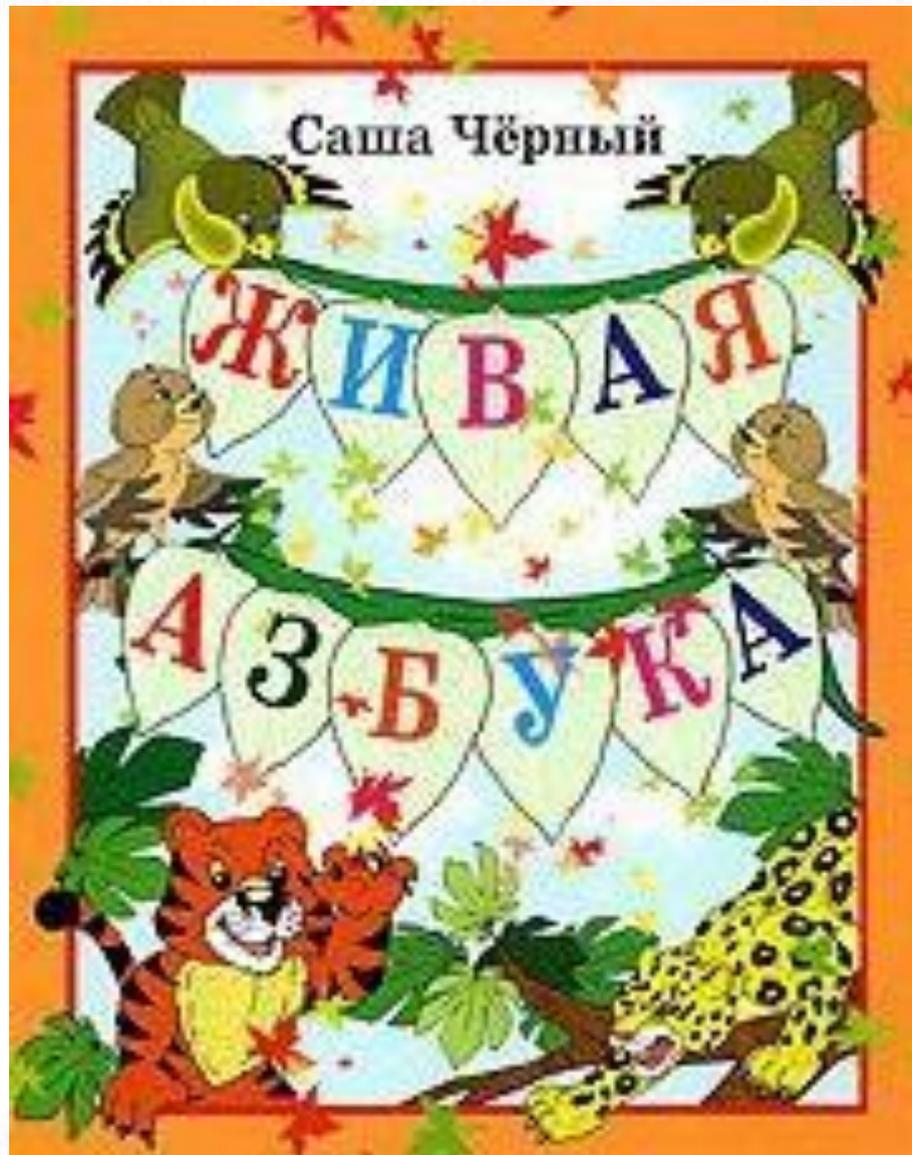
«Алфавит или Азбука»



Подготовила:

Ольга Юрьевна Шкода,
учитель начальных классов
МОУ гимназии №76 г.Сочи



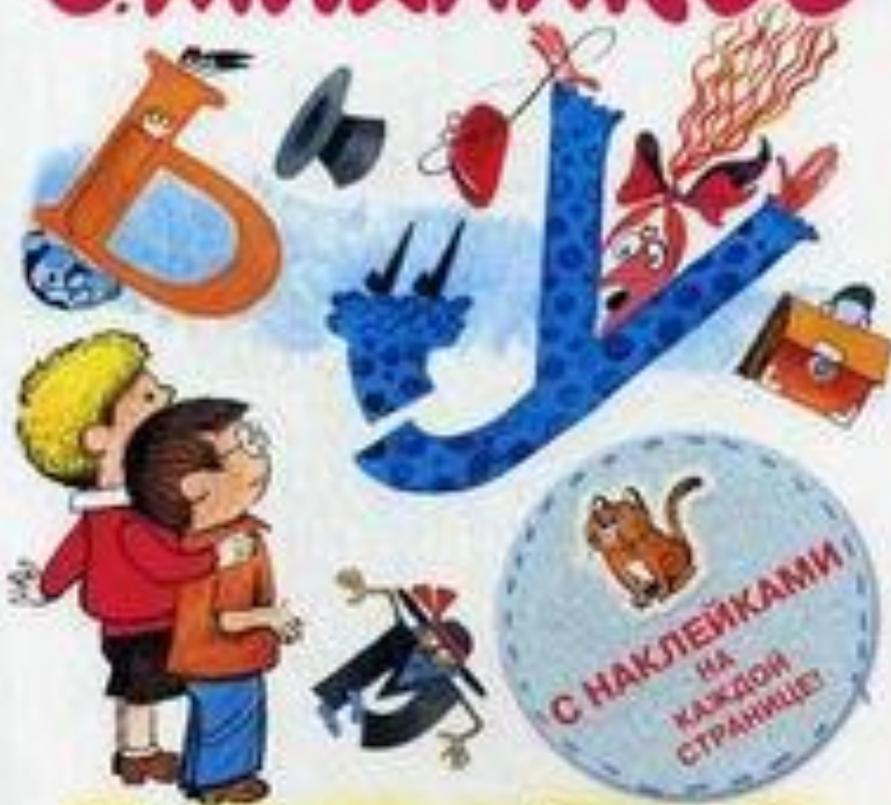


Борис Захаров

М О Х П А Т А Я



С. МИХАЛКОВ



АЗБУКА

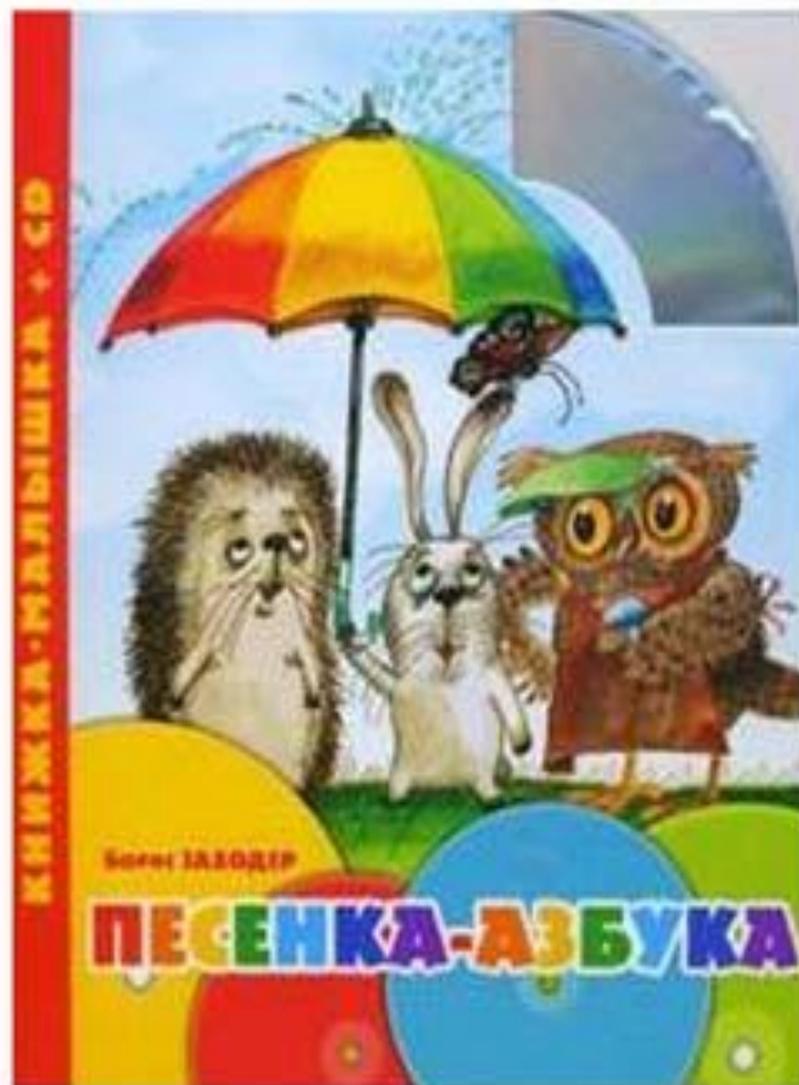
МАСТЕР

Борис Заходер

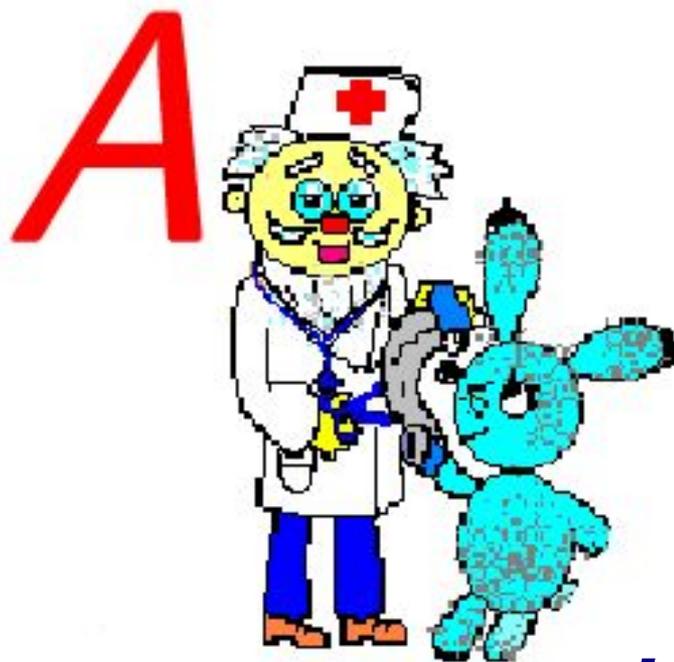
БУКВА

«Я»





ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»



*Открывает алфавит
Добрый доктор Айболит*

**Буква
Б -
Бочонок с
краном -
Умывайся,
Будь здоров!**



В - ВИТАМИНЫ

Витамины всем нужны, витамины всем важны!

Аскорбиновая кислота (С)
Служит первым защитным барьером организма.
Дозировка: 100 мг в сутки.
Каждому надо съдать: 8-23 кг массы или 25-30 г сахара.

Тиамин (В1)
Обеспечивает энергией организм и мышечную систему.
Каждому надо съдать: 13-23 кг массы или 1-2 у тарелки хлеба.

Рибофлавин (В2)
Обеспечивает организм энергией, важен для иммунитета и кожи, различных органов.
Каждому надо съдать: 1-2 г молока или 0,5-0,8 кг сахара.

Витамин В6 (В6)
Важно для деятельности нервной системы, отвечает за поступление энергии, энергии, энергии.
Каждому надо съдать: 0,5 кг мяса или 0,5 кг бананов.

Цианокобаламин (В12)
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.
Каждому надо съдать: 100-200 г рыбы (супра-сухой) или 0,5 г молока.

Пантотеновая кислота (В5)
Важно при развитии нервной системы и усвоении пищи.
Каждому надо съдать: 2 мг, или 0,2-0,5 кг сахара.

Фолиевая кислота (В9)
Участствует в кроветворении и развитии.
Каждому надо съдать: 0,2-0,3 кг курицы или 0,8-1,2 кг капусты.

Витамин РР (РР)
Обеспечивает организм энергией.
Каждому надо съдать: 0,2-0,6 кг мяса или 0,8-1 кг рыбы.

Витамин А (А)
Обеспечивает иммунитет, зрения, поддерживает структуру клеток.
Каждому надо съдать: 100 г печени трески или 100 г моркови или 100 г масла.

Кальциферол (D)
Необходим для роста и нормального развития костей и зубов.
Каждому надо съдать: 1-1,5 г рыбьего жира или 100 мг, или.

Токоферол (Е)
Защищает организм от окислительных процессов. Фактор молодости и красоты.
Каждому надо съдать: 20 г растительного масла или 15 г орехов.

Витамин К (К)
Участвует в свертывании крови.
Капуста, шпинат, салат.

Биотин (Н)
Важно при синтезе углеводов и жиров.
Пшеница, арбузы, фасоль.

Каротин
Входит в состав витамина А и способствует хорошему зрению.
Каждому надо съдать: 1,5-2 кг рыбы или 4 кг картофеля.

Кальций
Обладает энергией нервной системы и зубов.
Каждому надо съдать: 200 г сахара или 1 кг творога.

Железо (Fe)
Входит в состав гемоглобина крови. Участвует в передаче кислорода и питательных веществ к различным органам.
Каждому надо съдать: 100 г мяса говядины.

Иод (I)
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Участвует в образовании углеводов и жиров.
Каждому надо съдать: 1,5-2 кг рыбы или 4 кг картофеля.

Центр
ЕЦМЗ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАКАЗА
Здоровые дети - здоровая нация

ООО "Единый центр функционального питания"
Основной поставщик витаминизированных продуктов на территории Нижегородской области.

Гигиена — путь к здоровью



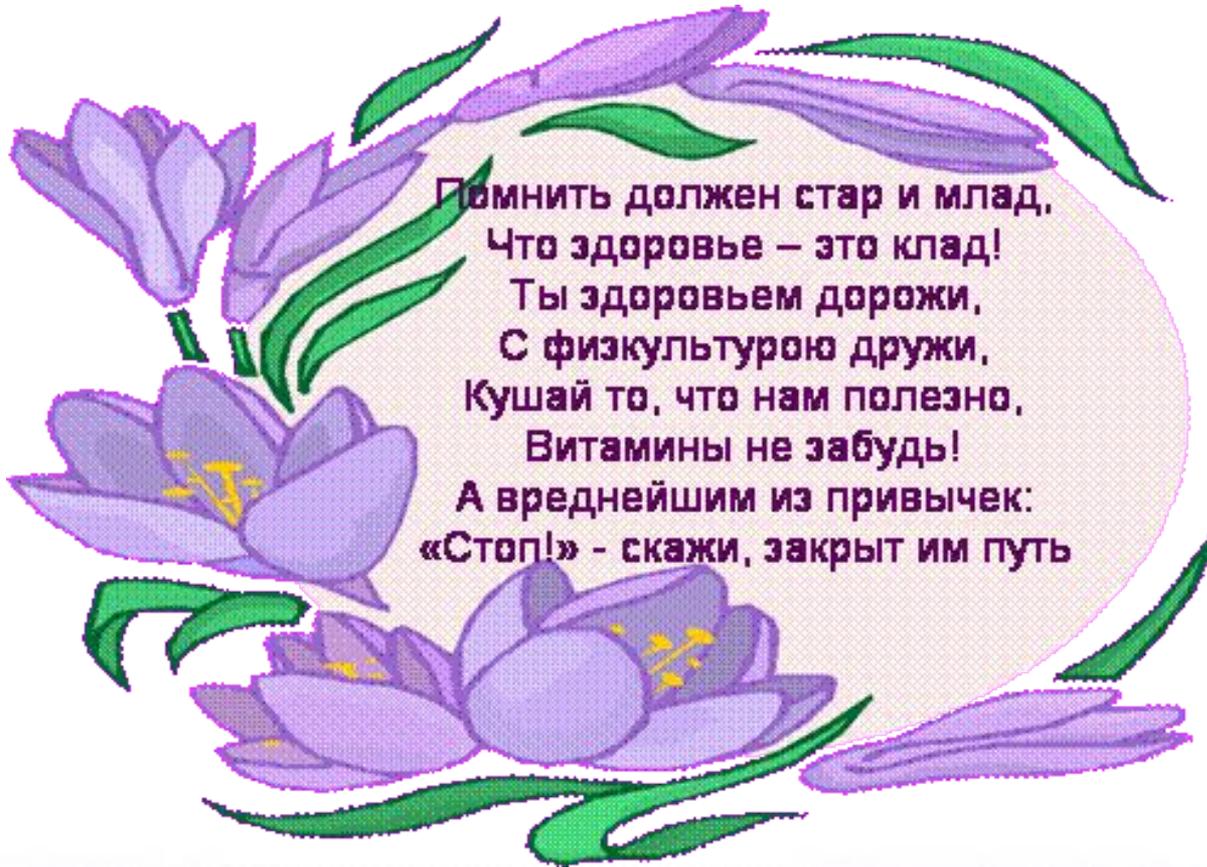


Добря **Д**орога **Д**етства

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Крепко зажмурьте глаза, сосчитайте до 10, затем широко откройте и снова сосчитайте до 10. Повторить 2–3 раза.

Будьте здоровы!



Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь