**Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.**

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации

проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «ви-

тамины»?

2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в

пище при варке?

3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?

4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?

5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов

написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А

2. витамина В

3. витамина С

4. витамина D

6. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?

7. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежела-

тельно пользоваться металлической тѐркой?

8.Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варѐными?