

Витамины — наши друзья

В Новочурашевской сельской библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского района прошел час полезной информации «Витамины — наши друзья» для воспитанников пришкольного лагеря Новочурашевской средней общеобразовательной школы.

Библиотекарь Олеся Пыркина рассказала ребятам, как правильно питаться, чтобы сохранить и сберечь свое здоровье. Важнейшим жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Само существование витаминов открыл в 1880 году русский врач-педиатр Николай Иванович Лунин. Он изучал на мышах роль минеральных веществ в питании. Свое название витамины получили от латинского слова «вита» — жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита. Также юные читатели узнали, в каких овощах и фруктах больше всего витаминов. С помощью мультимедийной презентации библиотекарь представила историю некоторых овощей и фруктов: где их родина, как и когда они были завезены в Россию. Какие овощи и фрукты обязательно нужно употреблять в пищу, чтобы иметь крепкие зубы, хороший аппетит, реже простужаться, быть бодрым, сильным. Ребята отгадывали ребусы, загадки, пословицы по данной теме.