



"С витаминами к здоровью"





Цель

Цель



1. Познакомить учащихся с основными группами витаминов
2. Их ролью в питании человека
3. перечнем продуктов питания, содержащих витамины.





Древний философ утверждал:

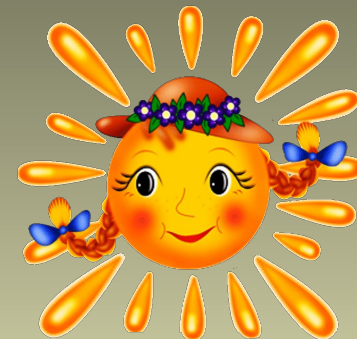


«Здоровый нищий счастливее богатого,
но больного короля».

Что же такое здоровье?



здоровье ???

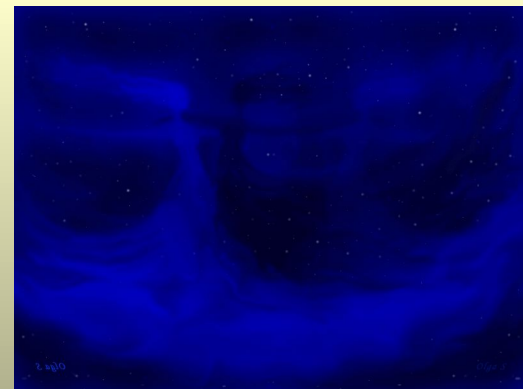


сила,

хорошее настроение,

лёгкость,

красота,



ЖИЗНЬ

Важнейшим пунктом в сохранении здоровья

является

правильное питание





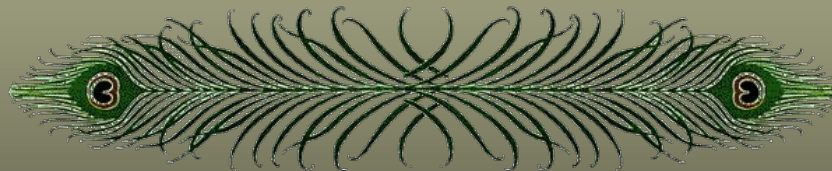
Всезнаека

Знаете ли вы, что в теле человека содержится около 300 гр. поваренной соли.

Она помогает удерживать в нашем теле воду.

Благодаря ей наша пища переваривается, а вредные микробы погибают.

Суточная потребность ее составляет 10-15 граммов, а избыток вреден, т.к. приводит к повышению кровяного давления.



Всезнаека

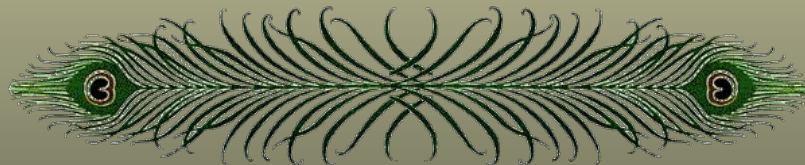
Соли кальция нужны организму для роста костей.

Они регулируют работу сердца, участвуют в процессе свертывания крови.

Соли фосфора необходимы нервным клеткам и для здоровья зубов.

Соли железа необходимы, чтобы наши клетки получали достаточное количество кислорода.

Соли магния регулируют работу сердца.





В чем же заминка, ищем причины...

Мы позабыли назвать.....



витамины



Историческая справка



Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.

Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.

Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «ЖИЗНЬ».

Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.

Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.



Как возникло слово



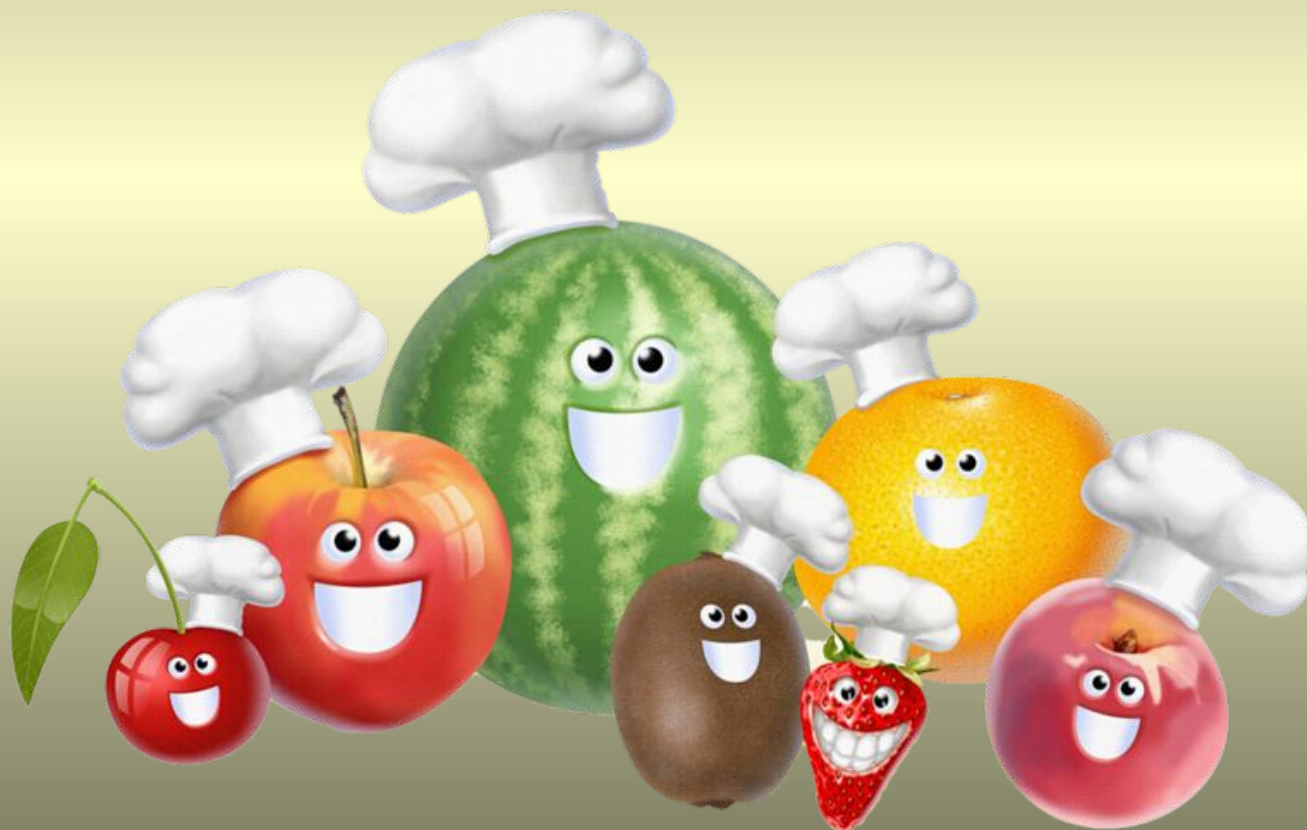
« Витамин »

Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «ВИТА» (Жизнь) с «АМИН», получилось «ВИТАМИН». Детям 6-10 лет надо съесть в день 500-600 овощей.



Где же живут витамины?

Где же живут витамины?



Где же витамин «А» найти,

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



Витаминчик В гуляет

Ну а если вам не хватает нас витаминов группы В,
обращайтесь к таким продуктам, как...

В1 - Сыр!

В1 - Хлеб!



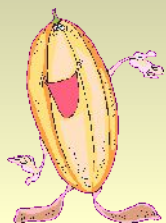
В1 - Молоко!

В2 - Яйца!

В2 - Каша

В2 - Творог

Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В?



Достаточно посмотреть на себя в зеркало,

ведь при нехватке нас у вас образуются :

трещины.

язвочки в уголках рта,

шелушение кожи.



К нам приходит в гости С:



Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах, в плодах шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, луке, укропе и **МНОГИХ. МНОГИХ ДРУГИХ**





Витамин Д забыл дорогу



Меня можно найти в основном в продуктах животного происхождения: в жирном сыре и сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, в сельди, лососе. А ещё со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.



«Д» находится **ВСЕГДА**



в сыре.



В масле сливочном

в рыбьем жире,

В молоке

Перечень продуктов питания, богатых на витамин D

Продукты питания	Размер порции	Энегетическая ценность 1 порции, ккал	Содержание вит. D в 1 порции (МЕ)	% от дневной потребности (от 400МЕ)	Рейтинг продукта по усвоению вит. D
Лосось	125г	177,5	511,43	127.86	отлично
Сардины	125г	211,2	175.09	43.77	очень хорошо
Коровье молоко	125г	74,4	62.22	15.55	очень хорошо
Тунец	125г	147,4	92.99	23.25	хорошо
Яйца	1 шт (60г)	94,2	43.50	10.88	хорошо
Грибы, Шиитаке	0.50 чашки	40.6	20.30	5.08	хорошо

Это вкусная еда.

загадки:

**Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!**



загадки:

**Летом свеженький, зеленый,
прямо с грядки прыг на стол,
А зимою я - соленый,
и вокруг меня - рассол**



загадки:

**За кудрявый хохолок лису из норки поволоок,
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая!**



загадки :

Над землей - трава,
под землей - алая голова



загадки:

**Заставит заплакать всех вокруг,
хоть он и не драчун, а**



Увеличить (41.5 кбайт)

загадки:



**Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла.
Ты подсоли ее немножко, ведь, правда, вкусная**

знаете ли вы...



- **что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.**



знаете ли вы...



- В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.



знаете ли вы...



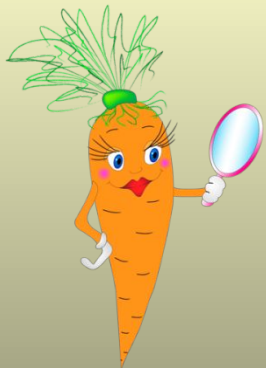
- что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.



знаете ли вы...



- что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».



запомни:



запомни:

запомни:

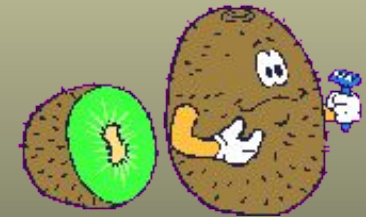
"А" – служит для сиянья наших глаз,
"В" – будут нервы крепкие у нас,
"С" – полезен для зубов и для костей
Им даже можно угощать гостей.



"D" – словно лучик солнышка весеннего
Хорошее подарит настроение.
Сердечку бодрому и чтобы не скучали
Нам нужен "Р" – он есть в зеленом чае.



Никак нельзя оставить в стороне
Прекрасный витамин с названьем "Е".
Смешно, но важно для красивой кожи
Он в масле есть и в облепихе тоже.





Спасибо за
визит!
Всегда рада
гостям!