



"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 ???

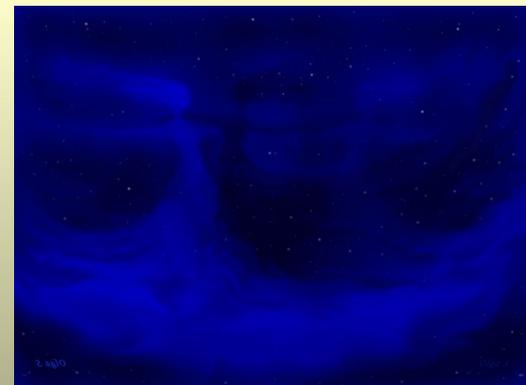
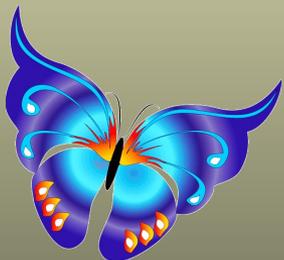


**сила,**

**хорошее настроение,**

**лёгкость,**

**красота,**



**ЖИЗНЬ**

# Важнейшим пунктом в сохранении здоровья

**является**

*правильное питание*





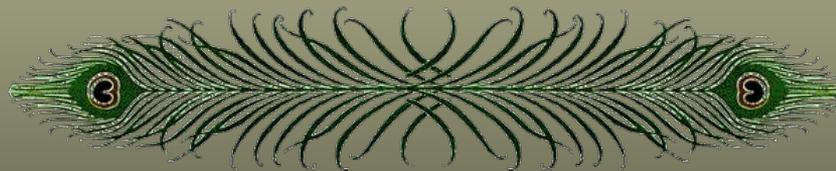
# Всезнаека

**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.**



# Всезнайка

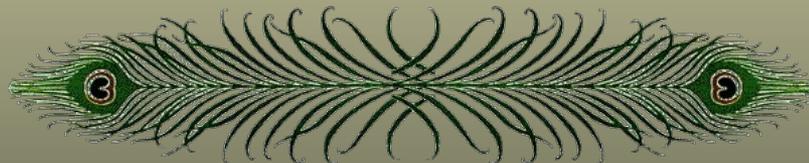
**Соли кальция нужны организму для роста костей.**

**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**



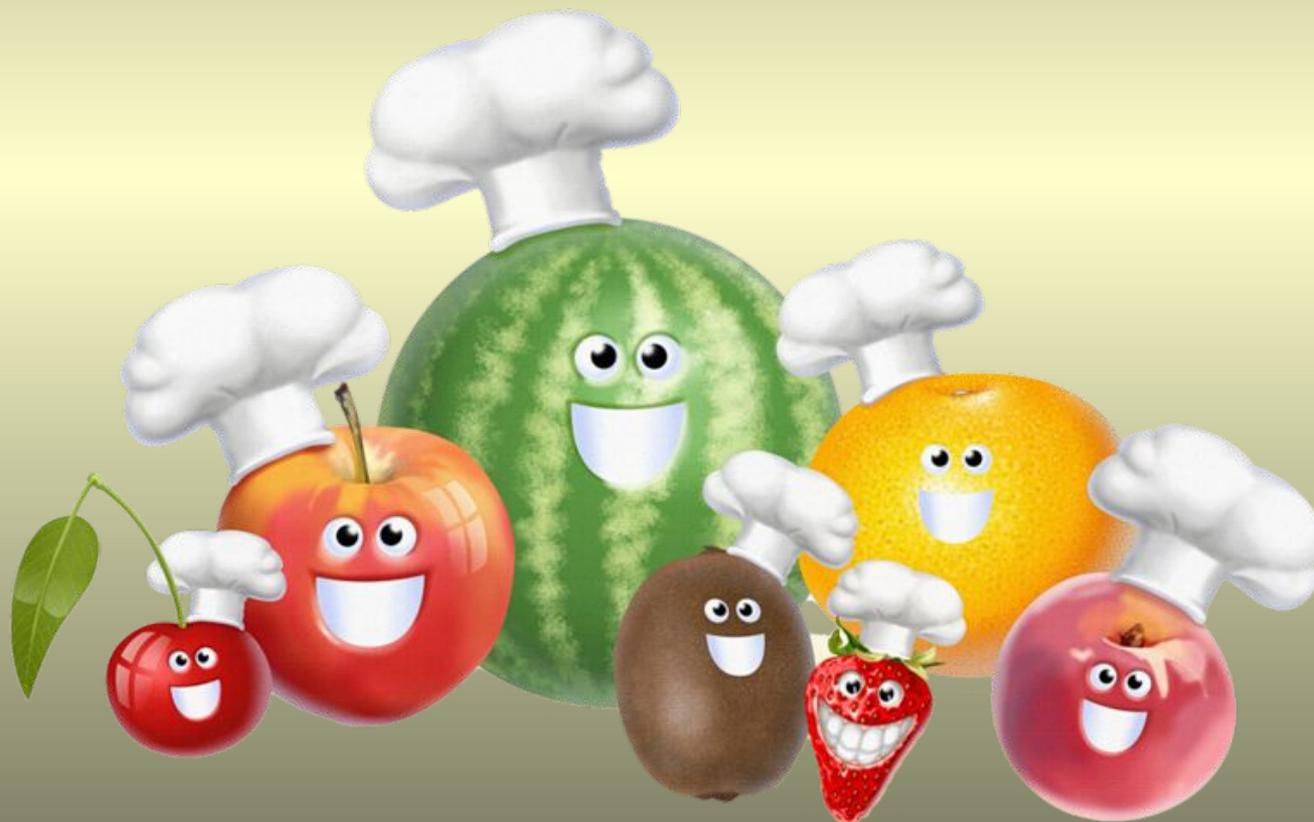
## **« Витамин »**

**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!

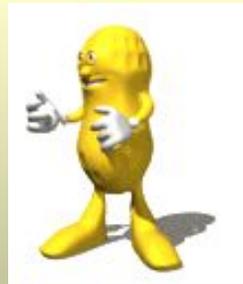


## Витаминчик В гуляет .....

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

*В1 - Сыр!*

*В1 - Хлеб!*



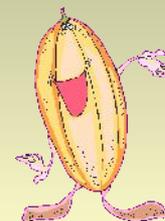
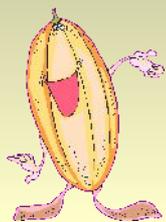
*В1 - Молоко!*

*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 поволок,  
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.



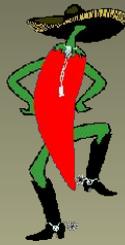
*знаете ли вы...*



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



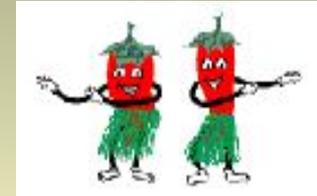
*запомни:*



*запомни:*

*запомни:*

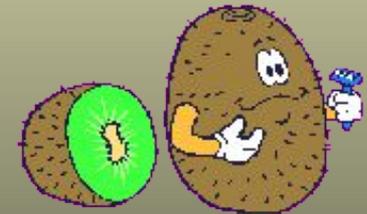
"А" – служит для сиянья наших глаз,  
"В" – будут нервы крепкие у нас,  
"С" – полезен для зубов и для костей  
Им даже можно угощать гостей.



"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!