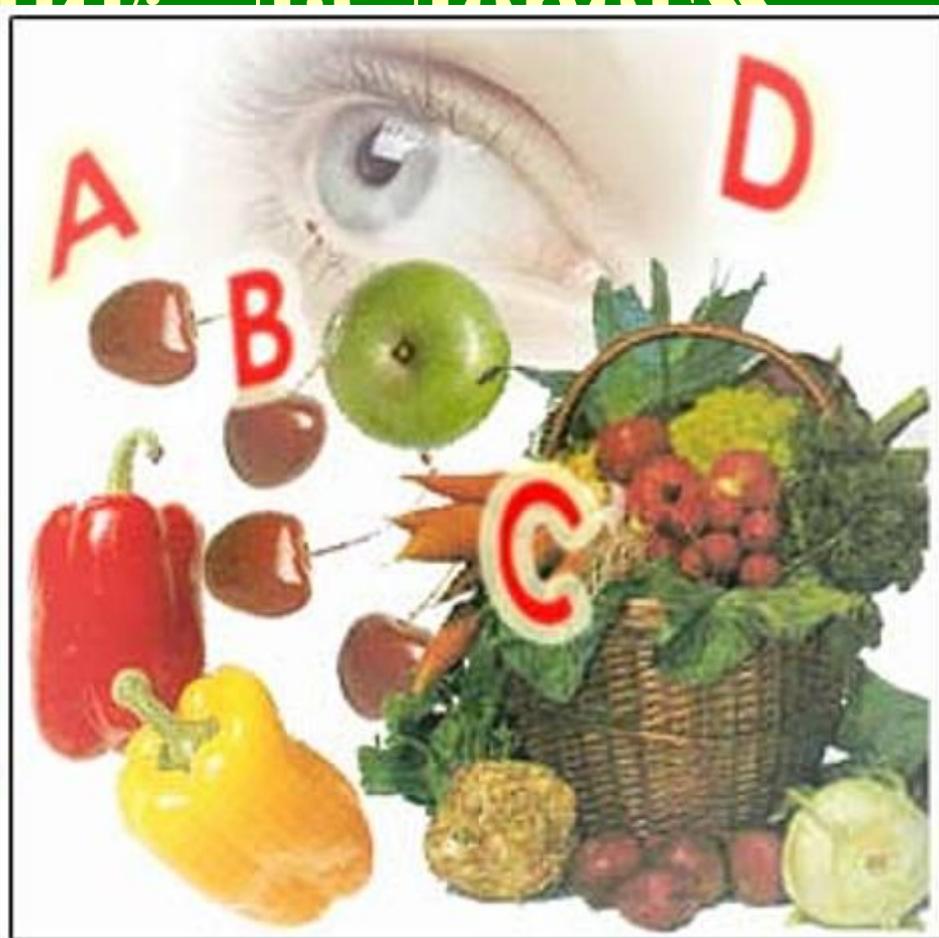


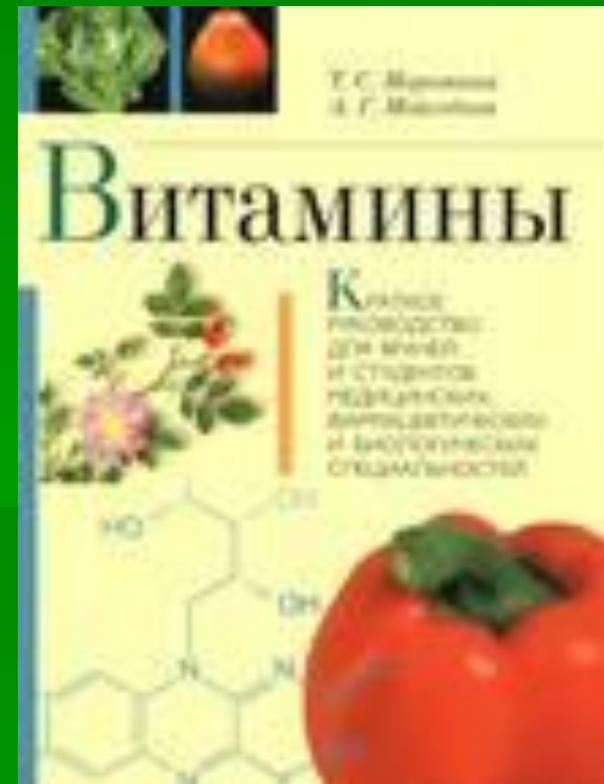
Урок по теме : «ВИТАМИНЫ»

« Мал золотник, да дорог »



Цель урока:

- Дать общее представление о витаминах, познакомить учащихся с их классификацией, представителями и значением. Раскрыть важнейшую роль витаминов для здоровья человека, дать понятие о авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Развитие информационной культуры.



План урока:

- 1.Что такое витамины.
- 2.История открытия витаминов.
- 3.Лабораторная работа «Количественный анализ содержания витамина С в различных продуктах»
- 4.Классификация витаминов.
- 5.Причины и последствия нарушения витаминного баланса в организме.
- 6.Основы фитотерапии.
- 7.Как сохранить витамины в пище.

Знакомство с понятием «Витамины»

- «Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, действующие в ничтожно малых количествах.



История открытия витаминов

- Начало изучения витаминов было положено русским врачом Н.И. Луниным и продолжено польским врачом и биохимиком К. Функом.



Выводы по лабораторной работе:

- Содержание витамина С наибольшее в хвое ели, перце, укропе, черной смородине, плодах цитрусовых и шиповника.
- В консервированных соках витамина С больше, т.к. производители намеренно повышают его содержание, чтобы увеличить срок их хранения.

Классификация витаминов: а)

Жирорастворимые

Обозначение	Название	Основные источники
А	Ретинол	Рыбий жир, печень, морковь
Д	Кальцеферол	Рыбий жир, яичный желток, дрожжи.
Е	Токоферол	Зародыши пшеницы, ржаная мука, зеленые овощи
К	Филлохинон	Шпинат, капуста

Источники витаминов б)

водорастворимые

Обозначение	Название	Основные источники
Группы В	Тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота	Мясные и молочные продукты, печень, зерновой хлеб, зеленые части овощей
С	Аскорбиновая кислота	Цитрусовые, картофель, томаты

Причины и последствия нарушения содержания витаминов в организме человека.

- Авитаминоз-недостаток витаминов в организме.



Заболевания, вызванные недостатком витаминов.

■ Недостаток витамина	Заболевание
Витамин А	«Куриная слепота»
Витамин В	«Бери-бери»
Витамин Д	Рахит
Витамин С	Цинга
Витамин РР	Нарушение деятельности пищеварительной системы

Недостаток витаминов

Проявления	Наименование витамина
Стоматит	В2, В6.
Сухость кожи	С, В6, А.
Угри, фурункулы.	В6, РР, А.
Утомляемость, слабость	С, В-1,2,12,А, Е.
Бессонница	В6, РР.
Светобоязнь	А, В-2.
Тошнота	В1, В6

Основы фитотерапии.

- С древнейших времен люди использовали дары природы .
Существует целое направление медицины, именуемое фитотерапия.



Как сохранить витамины в пище.

- Пища должна быть полноценной, содержать необходимый набор питательных веществ, в том числе и витаминов. Известно, что в процессе приготовления пищи витамины теряются, а как сделать так чтобы содержание витаминов в приготовленном блюде осталось максимальным?



Тест по теме «Витамины»

- 1.Необходимыми для жизни являются витамины. Жирорастворимые витамины – это:
 - А) А и В;
 - Б) В и Д;
 - В) Д и Е;
 - Г) С и А.

№2

- Первооткрывателем витаминов считают :
- А) Мечников;
- Б) Пирогов;
- В) Лунин;
- Г)Функ.

№3

- Недостаток какого витамина приводит к заболеванию рахит?
- А) А;
- Б) С;
- В)Д;
- Г) Е.

№4.

- Рыбий жир богат витамином:
- А) А
- Б) Д
- В) С

№5

- Витамин С содержится:
- А) Капуста;
- Б) Мясо;
- В) Черная смородина;

№6

- В настоящее время известно всего ВИТАМИНОВ:
- А) 10;
- Б) 80;
- В) 5;

№7

- Витамины это - вещества:
- А) Вещества органического происхождения;
- Б) Минеральные вещества;
- В) Белки;

№8

- Недостаток витаминов вызывает заболевание:
- А) Авитаминоз;
- Б) Гипервитаминоз;

№9

- Где дети чаще болеют рахитом:
- А) В северных странах;
- Б) В странах, расположенных ближе к экватору;

№10

- Недостаток витамина РР приводит к:
- А) Нарушению зрения;
- Б) Нарушению деятельности пищеварительной системы;
- В) Рахиту;

Ключ к тесту:

- 1) В; 2) Г; 3) В; 4) Б; 5) А,Б; 6) Б; 7) А; 8) А; 9) А; 10) Б.

Оценка урока «Шкала настроения.»

