

*Проект в средней группе:*

# В И Т А М И Н Ы



# Витамины

Согласно классическому определению, **витамины - это необходимые для нормальной жизнедеятельности низкомолекулярные органические вещества, которые не синтезируются организмом данного вида или синтезируются в количестве, недостаточном для обеспечения жизнедеятельности организма.**

**Витамины необходимы для нормального протекания практически всех биохимических процессов в нашем организме. Они обеспечивают функции желез внутренней секреции, то есть выработку гормонов, повышение умственной и физической работоспособности, поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (жара, холод, инфекции, интоксикации)... Этот список далеко не полон.**



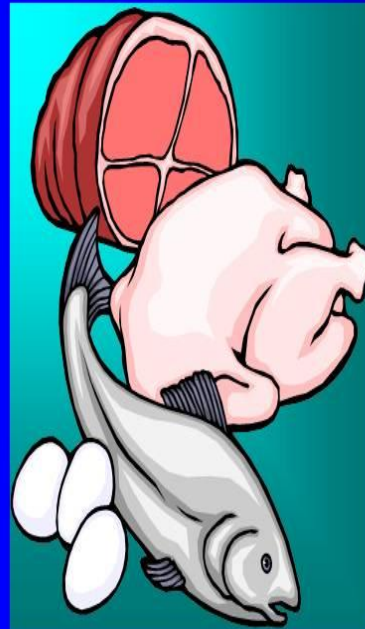
# Актуальность:

Правильное питание – основа здоровья и развитие детей. Особое внимание необходимо уделять организации полноценного питания детей с ЗПР, так как у них прослеживаются в основном нарушения функции левого полушария, что ведет к психоневрологическим и соматическим расстройствам. Последние научные исследования доказали, что плохое питание затрудняет развитие левого полушария.

# Цель:

Формировать осознанное отношение к необходимости укрепления здоровья с помощью витаминов.

Водорастворимые  
витамины, их источники  
получения.



# Задачи:

- Познакомить детей с понятием «Витамины»;
- Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и витаминов;
- Развивать представления детей и родителей о полезных продуктах питания.
- Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

# Характеристика проекта:

- Тип проекта: практико-ориентированный ;
- По характеру содержания: ребенок, учитель-дефектолог, воспитатели, родители;
- По характеру контактов: в ДООУ, внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей ;
- По количеству участников: подгрупповой, фронтальный;
- По продолжительности: краткосрочный.

# Содержание проекта:

I этап: этап  
целеполагания,  
определение  
проблемы.

II этап:  
организация  
работы над  
проектом.

III этап: итог



# Системная паутина:

Что такое  
ВИТАМИНЫ?

Где встречаются?

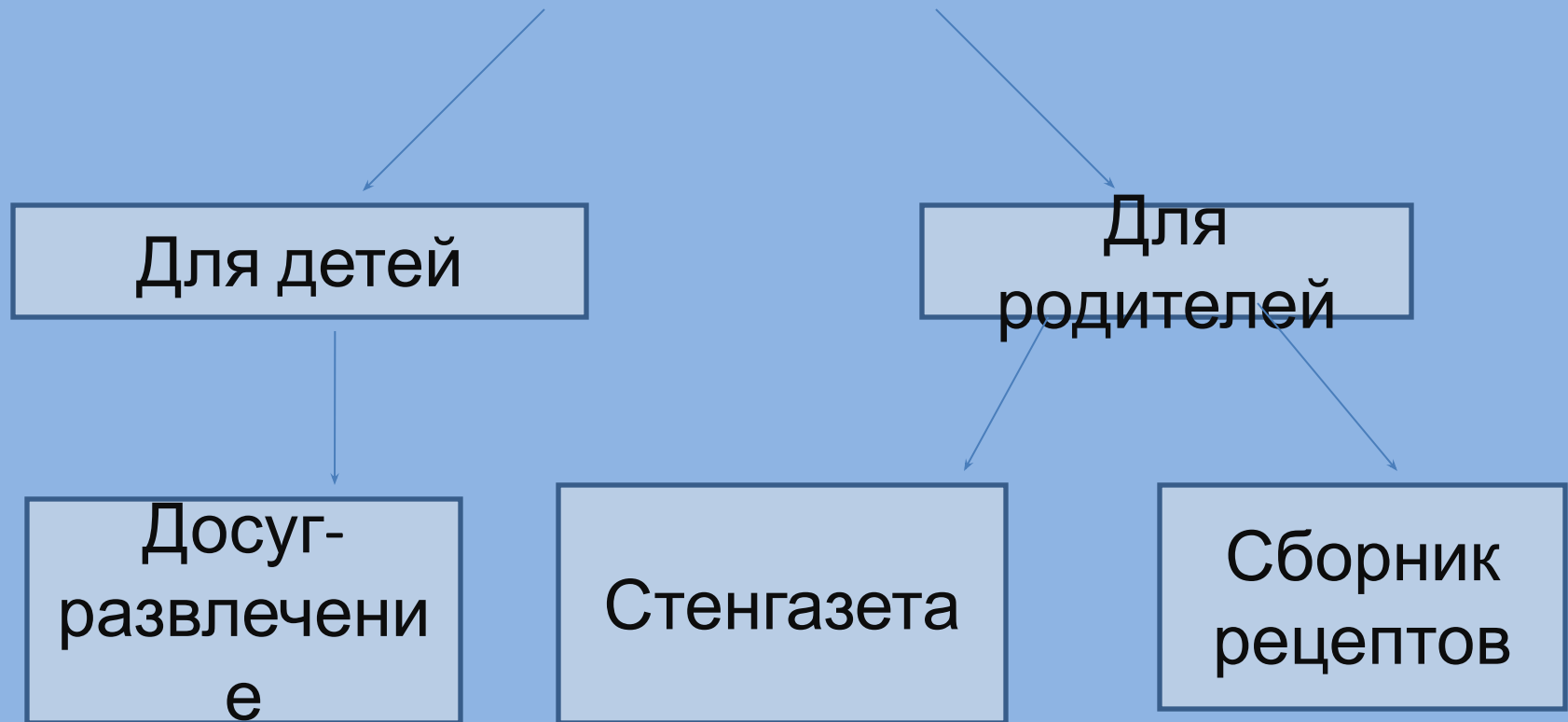
Для чего нужны  
ВИТАМИНЫ?



# Формы работы:



# Результат проекта



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



### Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

# *Классификация витаминов*

## Витамины

```
graph TD; A[Витамины] --> B[Водорастворимые]; A --> C[Жирорастворимые]; A --> D[Витаминоподобные вещества];
```

**Водорастворимые**  
(витамины С,  
витамины группы В,  
витамины РР)

**Жирорастворимые**  
(витамины А,  
витамины D,  
витамины Е)

**Витаминоподобные  
вещества**  
(витамины Р,  
липоевая кислота,  
витамины U)

# Спасибо за внимание!!!



А ты ешь витаминьки?

