

A collage of various fruits and vegetables, including a red bell pepper, a yellow bell pepper, a green apple, a bunch of grapes, a carrot, and a pineapple. In the background, there is a large, detailed illustration of a human eye. The Cyrillic letters A, B, C, and D are scattered around the scene, with 'A' in the top left, 'B' near a cherry, 'C' near a carrot, and 'D' in the top right.

Урок по СБО
Овощи и фрукты и их польза

Учитель: Моха М.В.

Что такое витамины?

Витамины - это низкомолекулярные органические соединения, которые необходимы в малых количествах для нормальной жизнедеятельности организма.



Роль витаминов в жизни человека.



Роль витаминов в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма человека очень значительна. Они являются биокатализаторами химических реакций, происходящих при построении и постоянном обновлении живых структур организма и при регулировании обмена веществ.

Кому нужны ВИТАМИНЫ.



Группы риска развития витаминодефицитных состояний:

- дети и подростки в период наиболее интенсивного роста;
- женщины, применяющие оральную контрацепцию;
- пожилые люди;
- курильщики;
- лица, употребляющие высокие дозы алкоголя;
- люди с хроническими заболеваниями или с недавно перенесенными острыми бактериальными и вирусными инфекциями;
- женщины, придерживающиеся жесткой диеты;
- люди с повышенными физическими нагрузками или перегрузками;
- люди с повышенными умственными нагрузками;
- беременные женщины;
- вегетарианцы;
- дети и взрослые с низким социально-экономическим уровнем.



ВИТАМИН

А

Содержится:

в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.





Витамины группы В.



<http://www.LiveInternet.ru/users/nirby/>





ВИТАМИН

В₁

Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого помола,
мясе птицы,
зелени.





ВИТАМИН

B₂

Содержится:
в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и бобовых
культурах.





ВИТАМИН

В₅

Содержится:
в горохе,
дрожжах, фундуке,
листовых овощах,
цыплятах, крупах,
икре





ВИТАМИН

B₉

Содержится:
в мясе,
корнеплодах,
финиках,
абрикосах,
грибах, тыкве,
отрубях





ВИТАМИН

В₁
2

Содержится:
в сое, субпродуктах,
сыре, устрицах,
дрожжах,
яйцах





ВИТАМИН

В₁

3

Содержится:
в молоке и
молочных продуктах,
печени,
дрожжах



H



ВИТАМИН

С

Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови





ВИТАМИН

D

Вырабатывается
в коже
под действием
УФО,
им богаты:
яичный желток,
сливочное масло,
рыбий жир, икра

Витамин D





Старайтесь постоянно поддерживать высокое содержание витаминов в продуктах питания. Чаще кушайте "вкусные" витамины: натуральные витамины в свежих необработанных продуктах, витамины в фруктах. Также не забывайте, что правильно организованное питание может дать вам нужное количество витаминов в продуктах повседневных и привычных. Часто о содержании витаминов в продуктах вспоминают уже во время болезни - не доводите до этого.
Будьте здоровы всегда!