

# Витаминная азбука

---

Разработка урока  
технологии.

Учитель МОУ СОШ №50

Ленинского района

Иванкова Светлана  
Николаевна



## Цели и задачи урока:

---

- формировать знания о здоровом питании;
- научить разбираться в витаминах, их назначении и применении;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

## Эпиграф

---

**Ешь правильно и лекарство не надобно.**

Сегодня мы вами будем изучать витаминную азбуку.  
А пока послушаем стихотворение Сергея Михалкова  
«Про девочку, которая плохо кушала»

---

**Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.**

- Съешь яичко, Юлечка!**
- Не хочу, мамулечка!**
  - Съешь с колбаской  
бутерброд!**
- Прикрывает Юля рот.**
- Супчик? Нет.**
- Котлетку? Нет.**

**Стынет Юлечкин обед  
Что с тобою, Юлечка?  
Ничего, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах –  
Таёт Юля на глазах.**



Девочки, а что по вашему случилось с Юлечкой?

---

Ответы учениц:

Юля, наверное, недавно болела.

Юлечка мало бывает на свежем воздухе.

Юле не хватает витаминов.

Правильно, поэтому сегодня мы с вами поговорим о витаминах.

Вы все с детства слышали слово «витамины». А кто из вас знает, что значит это слово?

---

Оказывается:

слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ.

Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо человеку.

Соединив латинское слово «vita» (жизнь) с «амин» (определенная группа химических соединений) получилось слово витамин.

И тогда возникают следующие вопросы:

---

Для чего человеку необходимы  
витамины?

Как влияют витамины на здоровье  
человека?

А вы принимаете витамины?

---

Выслушиваю ответы учащихся. Обобщив ответы детей, делаю вывод:

---

витамины – это особые вещества,  
необходимые для  
нормальной жизнедеятельности организма  
человека и

хорошего самочувствия. Оказывается, без  
участия

витаминов в нашем с вами организме не могут  
протекать процессы обмена веществ.

А еще витамины:

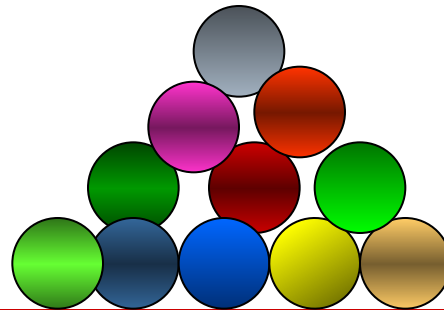
увеличивают работоспособность;  
способствуют скорейшему выздоровлению.

---



---

# Витаминная азбука



# Презентация устного журнала:

---

И чтобы поближе познакомиться с этими, необходимыми нам веществами, давайте посмотрим устный журнал, который поведаст много интересного из жизни витаминов и поможет нам с вами изучить витаминную азбуку. А ведущими нашего журнала будут:

профессор института питания, девизом которого является изречение:

**«Ешь правильно и лекарство не надобно»**

и главный диетолог, который вспоминает пословицу:

**«Лакомств тысяча, а здоровье одно.»**

---

## Страничка первая: «Какие бывают витамины и где они живут?»

---

Профессор питания достает обычные детские кубики: Дело в том, что в мире открыто и изучено достаточно много витаминов.

Все они обозначаются латинскими буквами.

Сейчас мы познакомимся с «Витаминной азбукой» и постараемся изучить правила правильного питания.





# Витамин А

---

И первой буквой как и в нашем алфавите стоит буква А – это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, помогает сопротивляться заболеваниям и помогает расти и развиваться нашему организму.

---



---

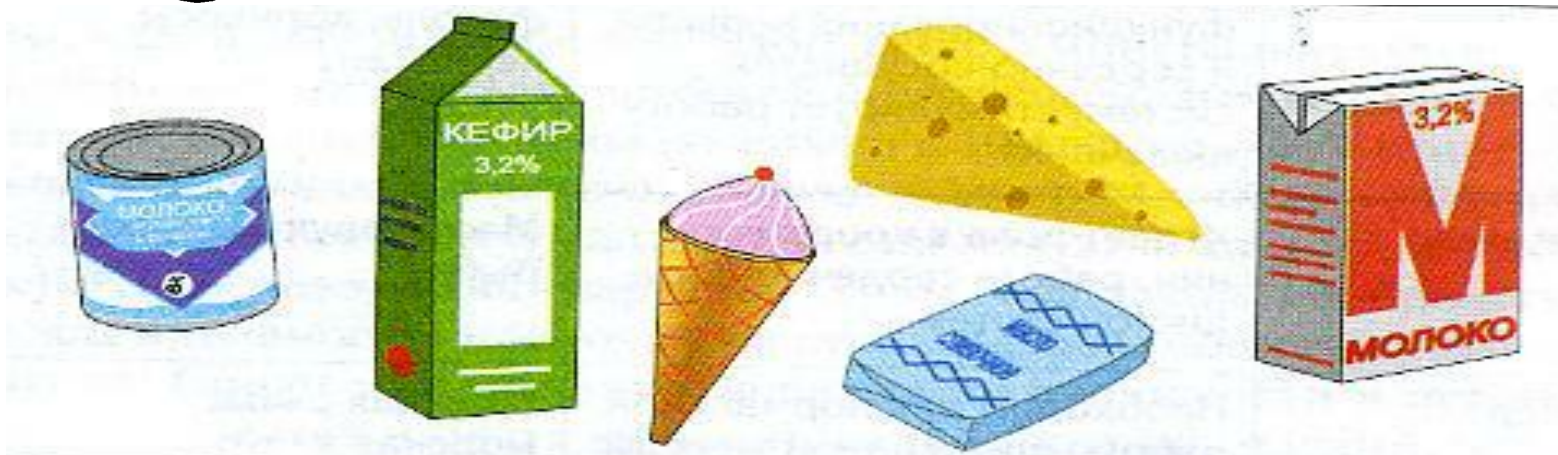
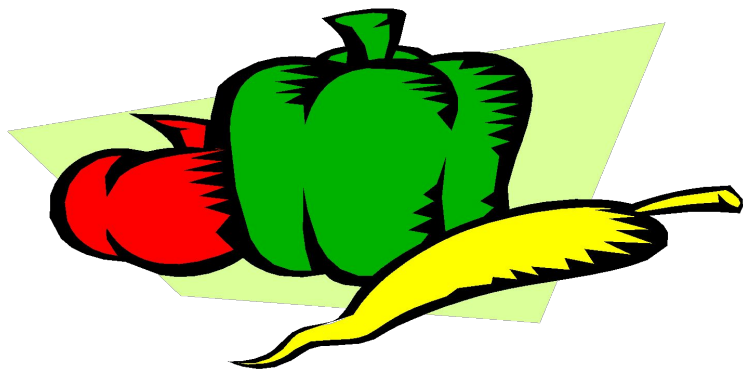
Врач диетолог замечает: Витамин А — содержится в животных продуктах, имеющих в своем составе жир: в масле, сыре, молоке, в рыбе, печени. Кроме того, морковь, плоды шиповника, салат, сладкий перец в большом количестве содержит провитамин А (ретинол), который в организме в сочетании с жиром превращается в витамин А. Поэтому морковь рекомендуется употреблять с ложечкой сметаны, а если вы съели морковку прямо с грядки, то пользы от нее будет мало .

---



## Продукты, где содержится витамин А

---





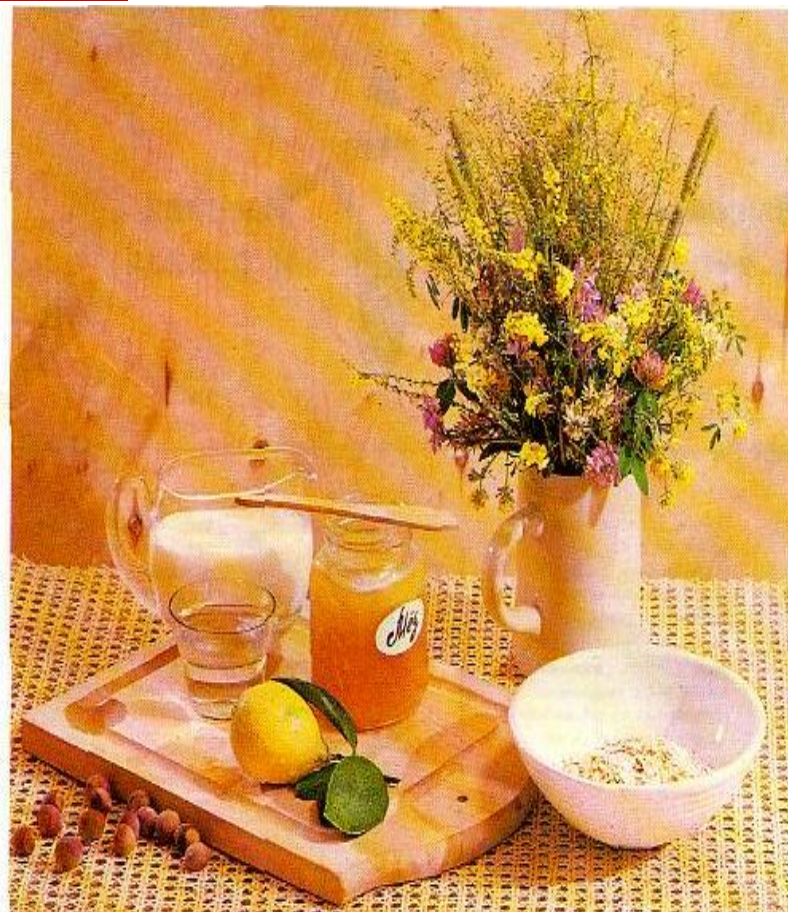
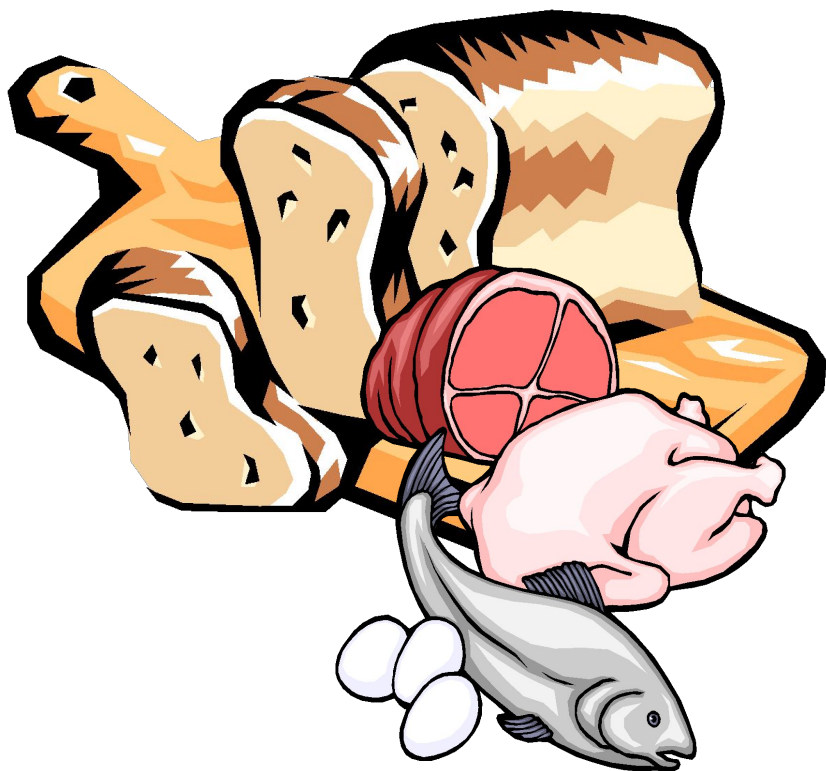
# Витамин B1

---

У вас часто портится настроение? Вы плохо запомнили домашнее задание и поэтому у вас куда-то пропал аппетит? Все ясно! Вам срочно необходим Витамин B1, который укрепит вашу нервную систему, освежит память, улучшит пищеварение..

---

# Продукты, где содержится витамин В1





# Где искать витамин В1?

---

немедленно налегайте на печеночные котлетки, куриные крылышки с рисовой кашкой и большим куском хлеба. Именно в этих продуктах находится витамин В1

---

# Витамин B2

---

У вас выпадают волосы и слоятся ногти, ваша энергия на нуле и вы не носитесь на перемене по коридорам? Значит вам не хватает витамина B2.

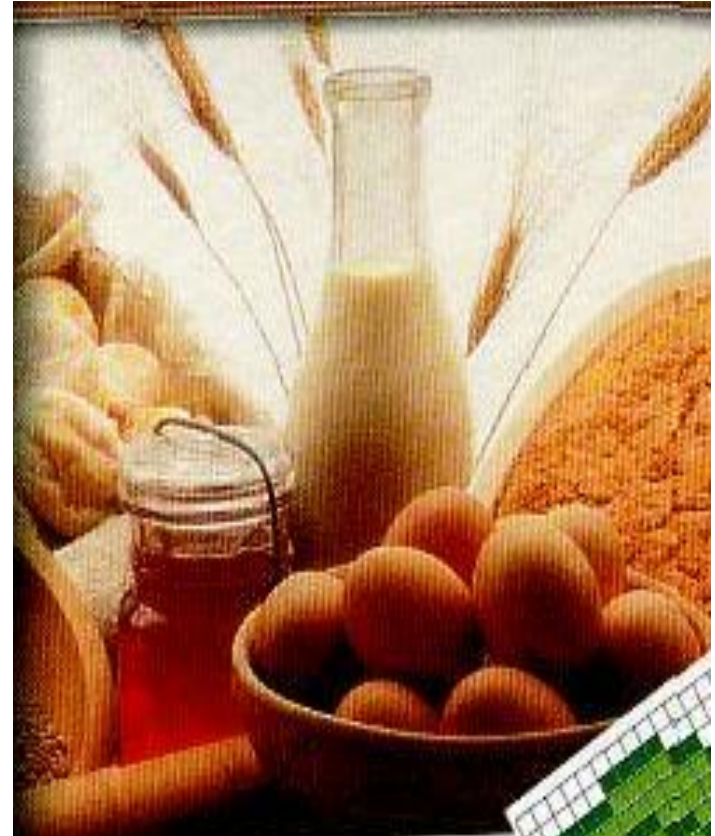
---



## Продукты, которые содержат витамин B2

---

Если его недостаточно в организме – это беда, вы просто прекратите расти, поэтому ешьте больше творога, сыра, яиц, не забывайте про фасоль и горох и с вашим ростом будет полный порядок!





# Витамин B6

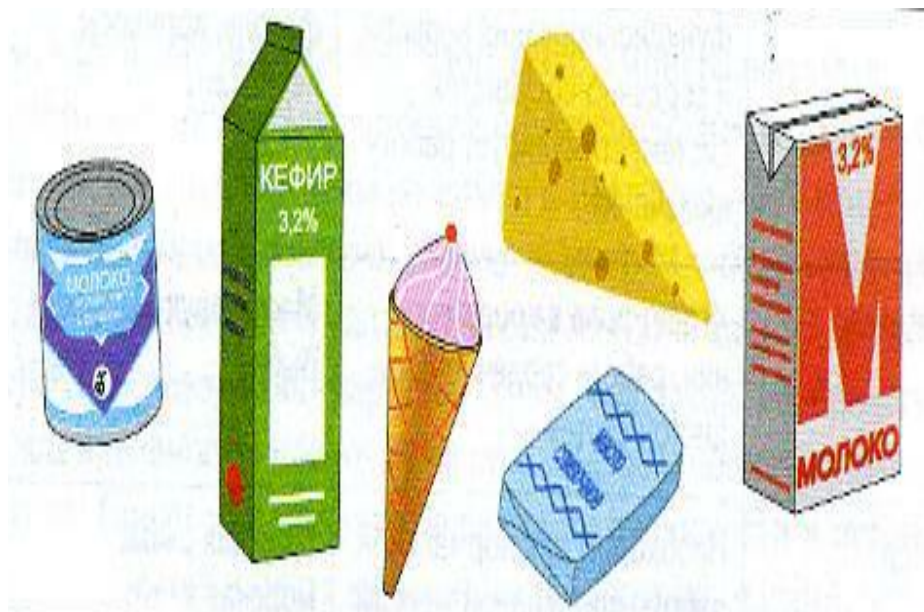
---

Если не хватает в организме витамина B6, то у вас плохо растут волосы, а хуже всего - понижается гемоглобин в крови.

---

## Продукты, содержащие витамин B6

---



Вам это не грозит ,  
если вы каждый день  
пьете молоко и  
едите хоть раз в  
неделю фасолевый  
супчик.

---



# Витамин С

---

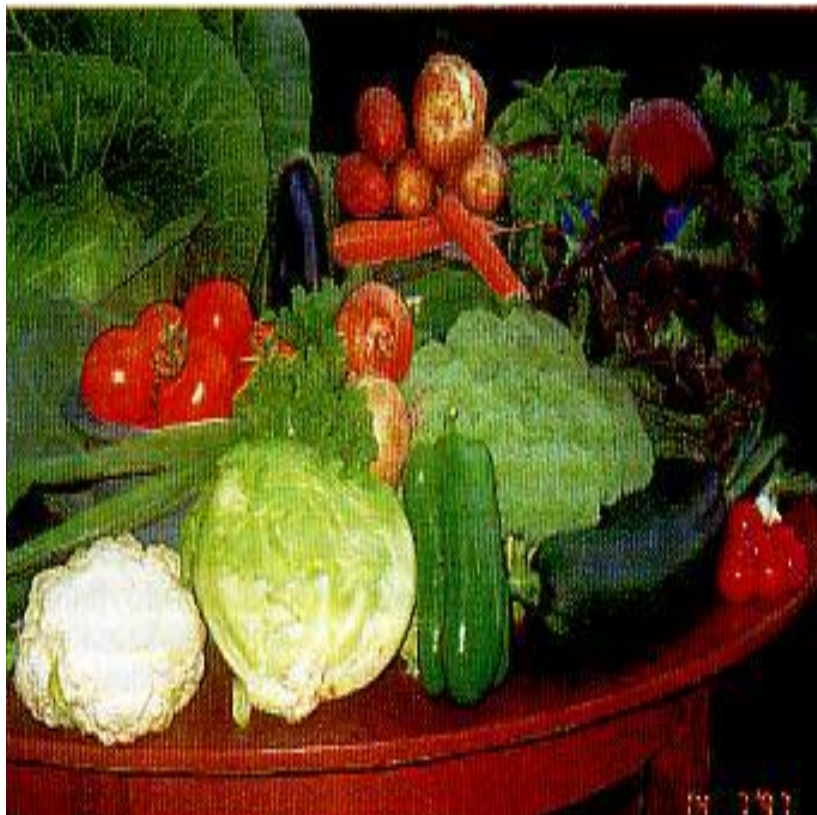
Витамин номер два по важности это витамин С. Если вы часто простываете, быстро утомляетесь и у вас кровоточат десны, бегите срочно в аптеку за витамином С, потому что это один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья!

---



## Этот витамин находится в следующих продуктах:

---



Но зачем же в аптеку. Этот витамин содержится практически во всех фруктах и овощах, ягодах, зелени, в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, капусте, особенно цветной, цитрусовых, луке, петрушке, укропе. Так что – приятного вам аппетита!

---



# Витамин D

---

Витамин D—обеспечивает нормальное отложение кальция в костях.

Правда большая часть витамина D вырабатывается самим организмом человека – в коже, когда она подвергается действию солнечных лучей.

---



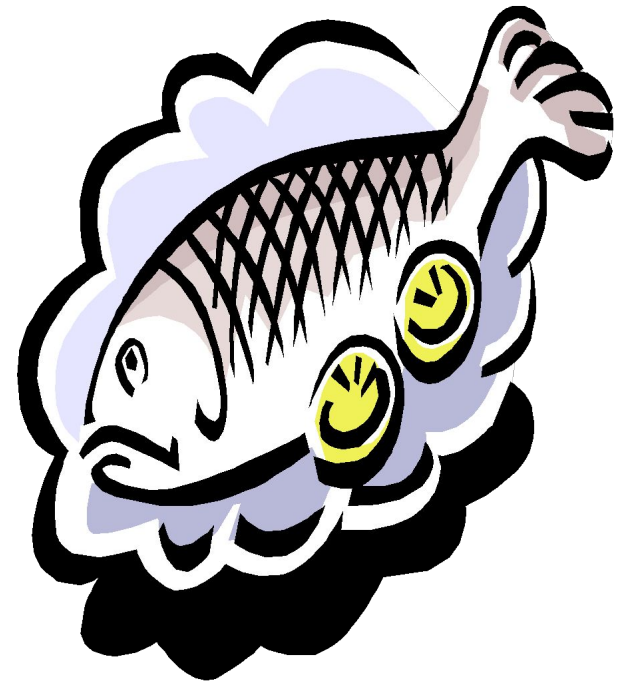


## Где же содержится этот витамин?

---

Быстренько приготовьте салатик из яиц и печени трески или слопайте бутерброд с красной икрой и тогда ваши зубы будут блестеть белой эмалью, а кости будут крепкими и вас никогда не догонит такое страшное заболевание , как рахит!

---





# Витамин E

---

Витамин E очень важен для нас — девушек, потому что от него зависит наша кожа, на которую очень скоро будет накладываться макияж... Мальчикам он тоже полезен, потому что он необходим для укрепления мышц, чтобы им можно было весь день гонять в футбол и драться.

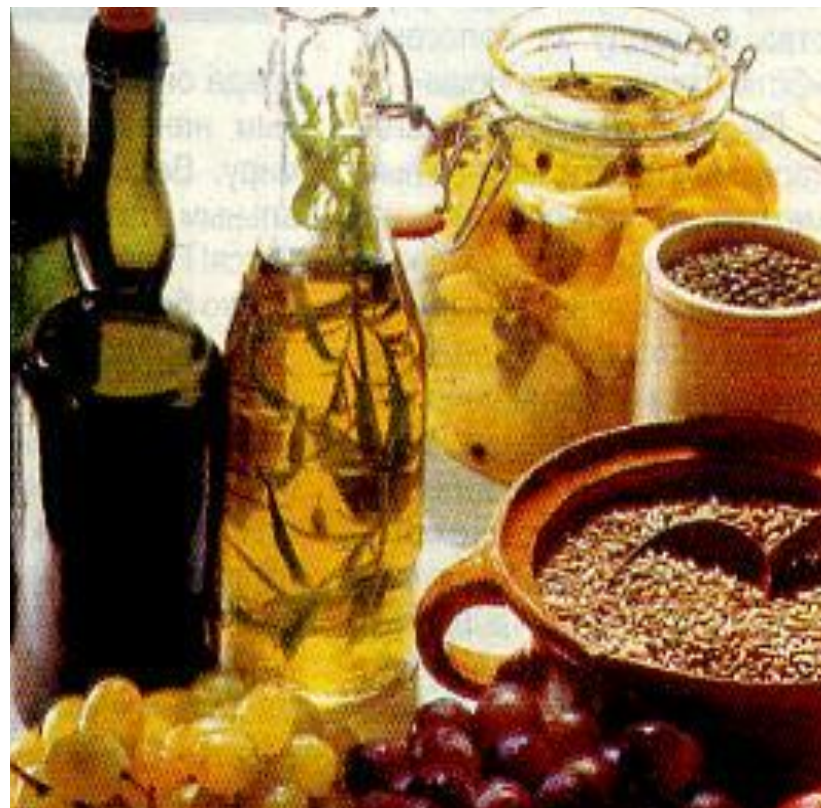
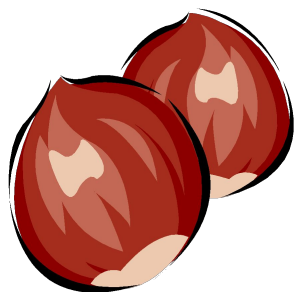
---



# Что необходимо съесть?

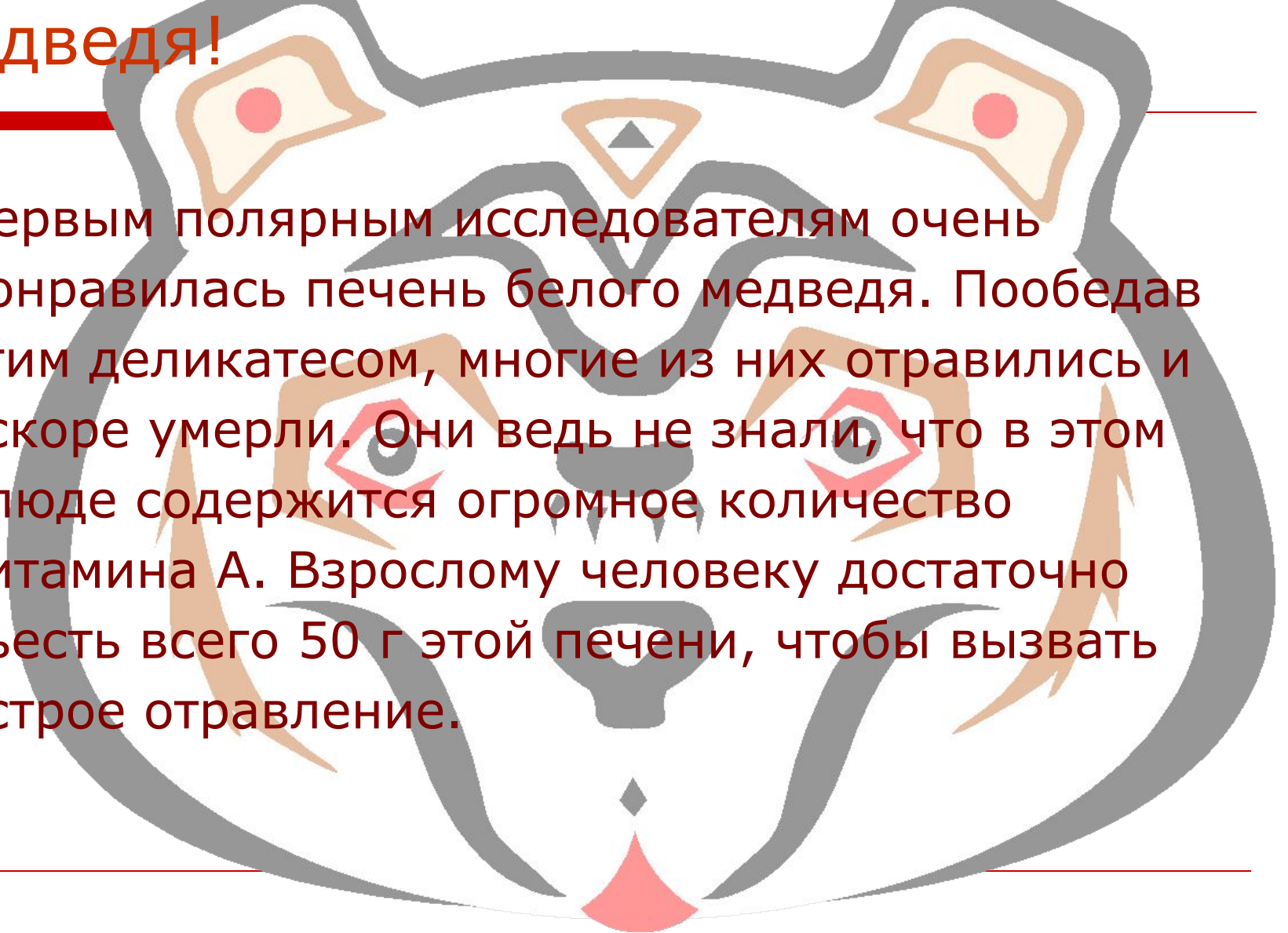
---

А найдете вы его в  
зерновых продуктах,  
орехах и  
растительных  
маслах.



# Страшная история про печень белого медведя!

Первым полярным исследователям очень понравилась печень белого медведя. Пообедав этим деликатесом, многие из них отравились и вскоре умерли. Они ведь не знали, что в этом блюде содержится огромное количество витамина А. Взрослому человеку достаточно съесть всего 50 г этой печени, чтобы вызвать острое отравление.



Помни: всякий излишек противен природе!

---

А кто из вас увлекается аптечными витаминами в красивой упаковке?  
Помните: избыток любого витамина в организме опасен для вашего здоровья.  
А для того, чтобы купить в аптеке какие-нибудь витамины, необходимо обязательно посоветоваться с врачом.

---

## Есть ли витамины в банке с вареньем?

---

**Что же разрушает витамины?**

**Например Катя ест варенье из яблок, а Алина ест яблоко.**

**Вопрос: к кому из них попало в организм больше витаминов?**

**Дело в том, что при тепловой обработке большая часть витаминов улетучивается, особенно нестойкий витамин С. Он может разрушиться при варке, резке и измельчении овощей и фруктов, более того в сырых продуктах содержание этого витамина со временем уменьшается. Так что старайтесь есть овощи и фрукты сырыми.**

---



Фантастический репортаж с вполне реалистическими советами.

«Просим хранить нас правильно!»

---

Я – корреспондент газеты «Здоровая пища». Только что мне совершенно случайно удалось побывать на производственном совещании...  
продуктов! Да, да, тех самых продуктов, в которых содержатся вот эти полезные витамины – пока содержатся...  
Оказывается продукты обеспокоены тем, что многие из вас не умеют их хранить правильно даже в холодильнике.

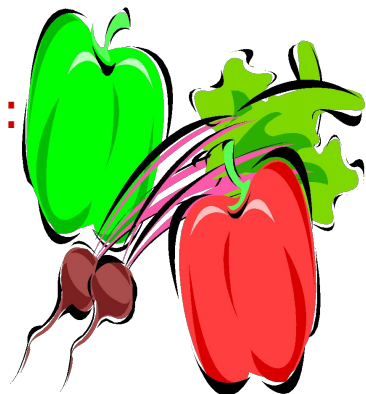
---

# Храните нас правильно!

---

Редис с возмущением сказал:  
« Попрошу запомнить: меня  
необходимо вымыть, обрезать  
ботву, сложить влажным в  
целлофановый пакет и  
поместить на  
нижнюю полку  
холодильника!»

Перец промолвил:  
« Да, да – на  
нижнюю полку,  
меня можно и  
без целлофана.»



Помидоры, огурцы, кабачки  
согласились с этой просьбой,  
а вот цветная капуста  
прошептала: «А я – большая  
неженка, меня нужно хранить  
в темноте, иначе я быстро  
потемнею.»

Петрушка, укроп и шпинат  
хором попросили, чтобы их в  
холодильник не помещали,  
они там мерзнут. Лучше их  
хранить как букет в банке с  
водой.

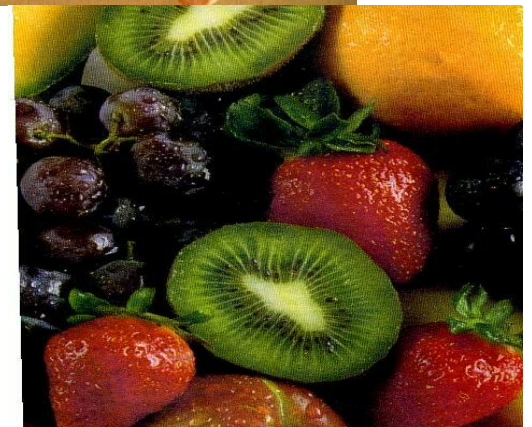
---



# Овощи и фрукты – музыка питания.

---

Изучив, где находятся витамины, мы с уверенностью можем сказать, что больше всего их содержится в ягодах, фруктах и овощах. Ведь недаром в народе создано столько пословиц и поговорок об этих продуктах:



# Народная мудрость:

---

- Зелень на столе – здоровье на столет.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Овощи и фрукты – музыка питания.

А вы знаете, что вам необходимо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

---

# Овощи и фрукты – полезные продукты.

---

Чем же они полезны?  
Давайте узнаем.

Слышите, какой шум  
стоит?

Сейчас мы послушаем  
спор самих овощей  
и заодно узнаем  
сколько витаминов  
находится в них.



# Морковь

---

Про меня рассказ  
недлинный:

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким!

В одной морковке  
содержится

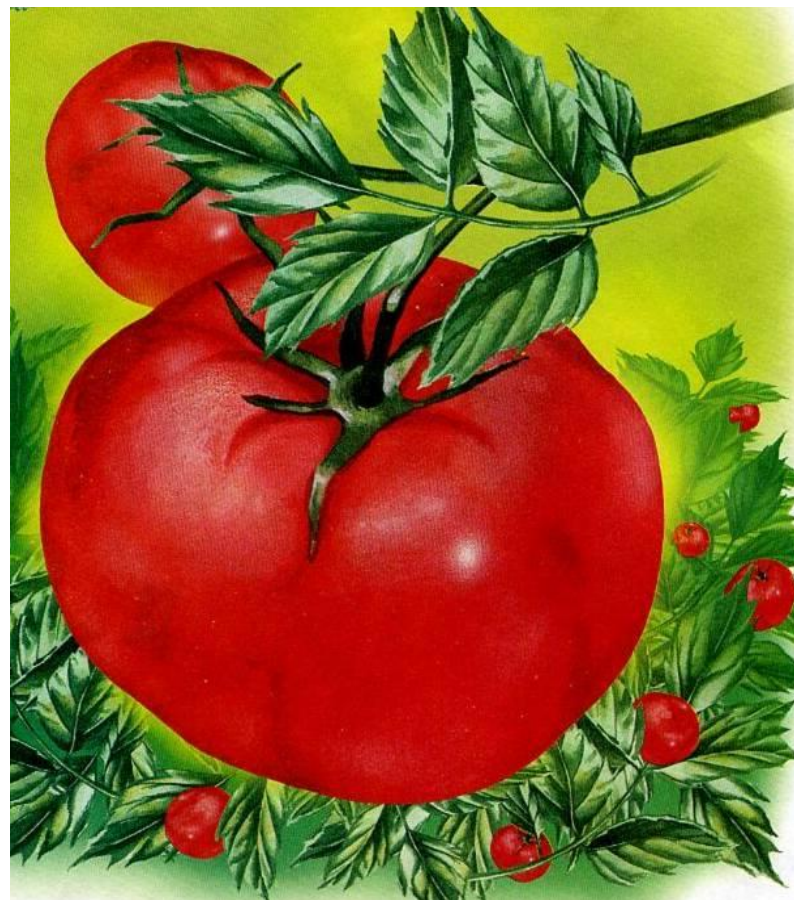
9 мг провитамина А  
(ретинола).



# Помидор

---

Тут надулся помидор  
И промолвил строго.  
- Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный!  
И действительно, по  
содержанию витамина С  
помидоры могут сравниться с  
лимонами и апельсинами.  
В одном помидоре содержится  
20 мг витамина С



# Свекла

---

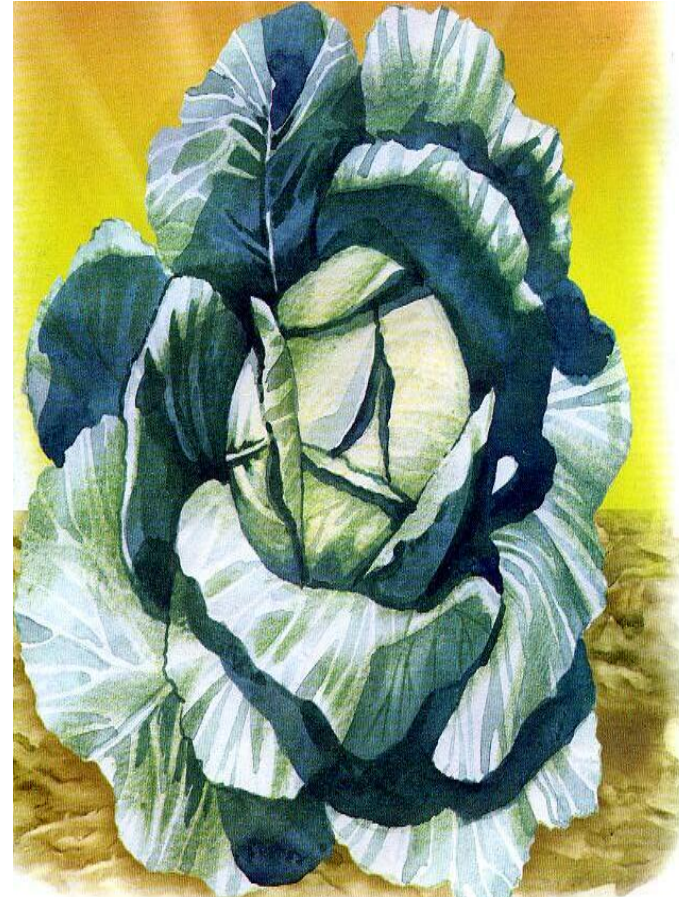
От обиды покраснев,  
свекла вдруг сказала:  
дай сказать хоть слово  
мне, выслушай сначала.  
Свеклу надо для борща  
и для винегрета.  
Кушай сам и угощай,  
Лучше свеклы нету!  
В 100 гр. Свеклы  
содержится 10 мг  
витамина С



# Капуста

---

Ты уж, свекла, помолчи,  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
Пироги капустные!  
Капусту, правда полезнее  
употреблять в сыром виде,  
потому что в ней находится  
большое количество витамина  
С, (50 мг в 100 гр продукта),  
который начинает  
распадаться даже при  
нарезке, а уж при варке его  
совсем мало остается.



# Спор овощей

---

Кто ж из нас, овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет вам полезней?  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все, без исключенья,  
В этом нет сомнения!

---



# Назовите полезные и вредные продукты?

---

**Вредные**  
продукты:  
чипсы, пепси,  
фанта, торты,  
сникерсы, жирное  
мясо, шоколадные  
конфеты.

**Полезные**  
продукты:  
рыба, геркулес,  
подсолнечное  
масло, морковь,  
лук, капуста,  
яблоки, груши,  
ягоды, орехи.

---

# Недаром в народе говорят:

---

От сладкой еды жди беды.

От умеренной еды – сила, а от обильной – могила!

---

Итак, мы сегодня познакомились с очень полезными для нашего организма веществами – витаминами.

---

Чтобы быть здоровыми, нужно знать витаминную азбуку и правильно питаться. Ешьте побольше салатов, а не чипсов и шоколада.

А когда будете готовить себе витаминный салат, бросьте в него немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности.

Эти витамины придадут необыкновенный вкус любому блюду и принесут вам здоровье.

---

И помните народную мудрость:

---

Какова еда и питье –  
таково и житье.

Будьте здоровы и приятного  
вам аппетита!

---