
1. 02. 2016

Тема:

ВИТАМИНЫ

Проверим домашнее задание!!!

- 1) Используя рисунок «Обмен веществ», выполненный в тетради, расскажите об обмене веществ в организме человека».
 - 2) Вопросы в конце параграфа.
 - 3) Проверить задания, выполненные в рабочей тетради дома.
-

Цели урока:

изучить многообразие,
значение витаминов и их
содержание в продуктах
питания.

«Нельзя жить на консервах без свежих овощей, фруктов...».



Классификация ВИТАМИНОВ

Витамины

```
graph TD; A[Витамины] --> B[Водорастворимые<br/>С, В, В1, В2, В12]; A --> C[Жирорастворимые<br/>А, D, E, К]
```

Водорастворимые
С, В, В1, В2, В12

Жирорастворимые
А, D, E, К

**В настоящее время насчитывается около 30
витаминов – чудесная азбука здоровья!**

Название витамина	Где содержится	Значение для организма	Какие болезни развиваются при недостатке витамина
------------------------------	---------------------------	---------------------------------------	--

ВНИМАНИЕ!!!

РАБОТА В ГРУППАХ.

- А теперь, ребята, посоветуйтесь в мини - группах (по два человека за партой) и создайте памятку: назовите условия сохранения витаминов.
-

Причины витаминной недостаточности

- Однообразное питание
- Использование хорошо очищенных и обработанных (рафинированных) продуктов
- У грудных детей к авитаминозов приводит отсутствие грудного молока
- Стрессы - при них интенсивно расходуются витамины В, Р, Н
- Загрязнённая окружающая среда
- Длительный приём антибиотиков
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе
- Алкоголь, табакокурение

ПАМЯТКА

Помните!!!

- Использовать в питание овощи и фрукты как прекрасные источники витаминов, а также разнообразных минеральных солей, особенно солей калия.
 - Овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов.
 - Суточная норма овощей 300 – 400 грамм.
-

Проверь себя:

- Какого витамина много в рыбьем жире?
- При отсутствии какого витамина возникает цинга?
- Недостаток какого витамина вызывает куриную слепоту?
- Недостаток какого витамина вызывает сухость кожи?
- Какой витамин необходим для свертывания крови?
- Недостаток какого витамина вызывает заболевание бери – бери?
- Какой авитаминоз чаще других возникает у мореплавателей?
- При недостатке какого витамина развивается рахит?
- Томаты, петрушка, морковь содержат витамин?
- Какой витамин разрушает табачный дым?
- Заболевания, возникающие при отсутствии в пище того или иного витамина?

Цели урока:

изучить многообразие,
значение витаминов и их
содержание в продуктах
питания.

Рефлексия

- Что нового узнали на уроке?
 - Чему научились?
 - Какие были трудности?
 - Что хотели бы узнать дополнительно?
-

Домашнее задание: §37
