

A collage of various fruits and vegetables including apples, grapes, carrots, bell peppers, and a basket of produce. Large Cyrillic letters A, B, C, and D are overlaid on the image. A human eye is visible in the background, looking towards the center.

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

# В<sub>1</sub>

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







# ВИТАМИН

# **B<sub>2</sub>**

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







# ВИТАМИН

# B<sub>5</sub>

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





# ВИТАМИН

**B<sub>9</sub>**

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





# ВИТАМИН

**В<sub>1</sub>**  
**2**

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





# ВИТАМИН

**В<sub>1</sub>**

**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!