

Бюджетное профессиональное учреждение  
Удмуртской  
Республики «Ижевский медицинский колледж  
имени

Героя Советского Союза Ф.А.Пушиной


## «Рациональное питание (витамины и микроэлементы)»

Исполнитель Пушина Ирина  
Константиновна

студентка 1 курса 105 группы  
специальности «Фармация»

Руководитель Булычева Ирина  
Анатольевна

Преподаватель химии



**Цель проекта:** Создание мультимедийной презентации

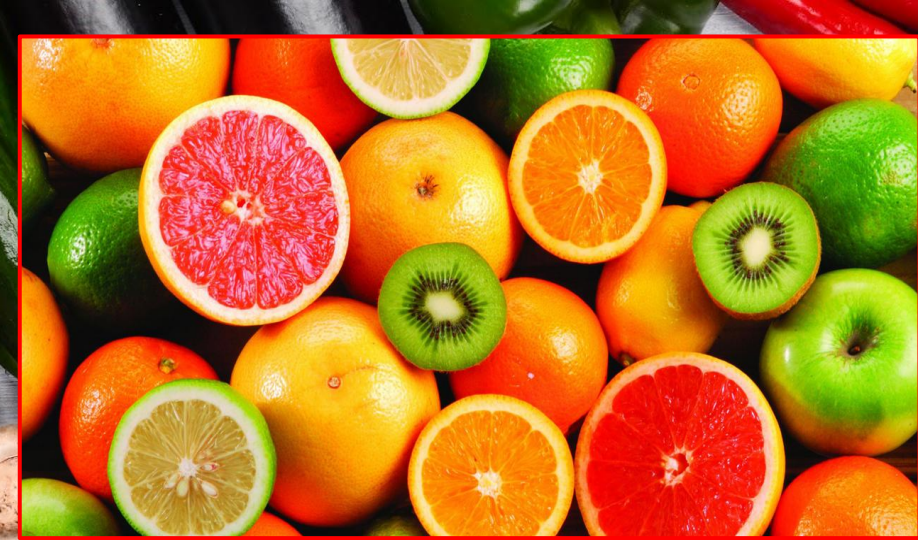
«Рациональное питание (витамины и микроэлементы)»

**Задачи проекта:**

- Анализ информационных источников, отбор информации;
- Систематизация изученного материала;
- Создание презентации;
- Апробация и корректировка презентации;
- Размещение презентации в социальных сетях

с целью углубления и расширения знаний у интернет-пользователей по теме:

«Рациональное питание (витамины и микроэлементы)».



## Актуальность проекта:

В ИМК на уроках биологии и химии не отводится время для конкретного изучения темы «Рациональное питание». В основном люди прибегают к помощи такого средства массовой информации, как интернет, но информация по данному ресурсу далеко не всегда оказывается достоверной, а порой может нанести вред здоровью не только

пищеварительной системы и отсутствию в организме важнейших витаминов и микроэлементов, но и общее ухудшение самочувствия. Следующий источник знаний по

теме рационального питания – это книги и справочники. Данный источник можно считать

более надежным, но ни в одном справочнике не будут учитываться характерные особенности организма каждого человека. Из сказанного ранее можно сделать вывод,

Он учит наличие заболеваний, а также выяснит, что наилучшим вариантом для организации своего рациона питания является поход к специалисту – диетологу. нехватку определенных витаминов в организме и назначит наиболее эффективный и правильный распорядок потребляемых продуктов в течение дня.

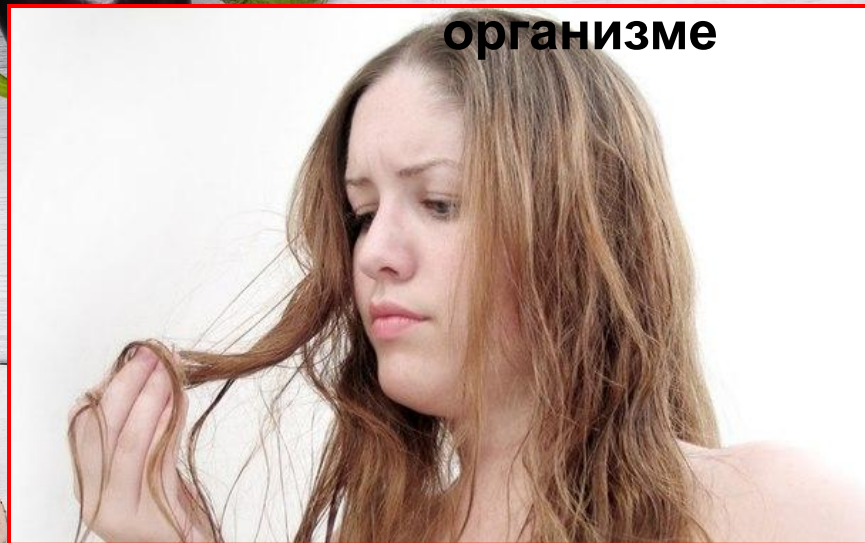
К сожалению, лишь единицы посещают врача и многие продолжают заниматься самолечением.



# АВИАМИНО

3

**Недостаток витаминов в  
организме**



Витамины

A

C

E

D

F

B

B1

B2

B5

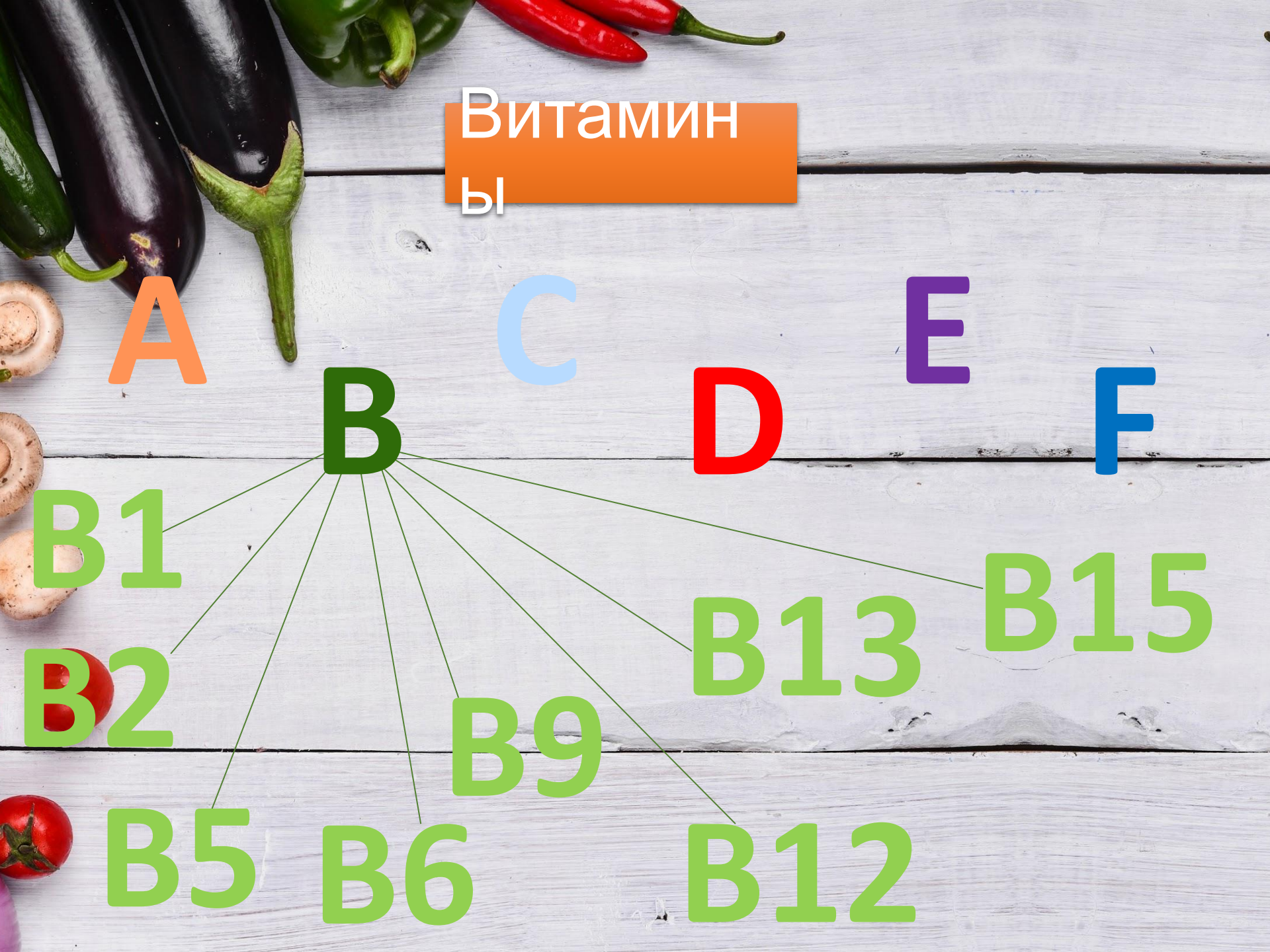
B6

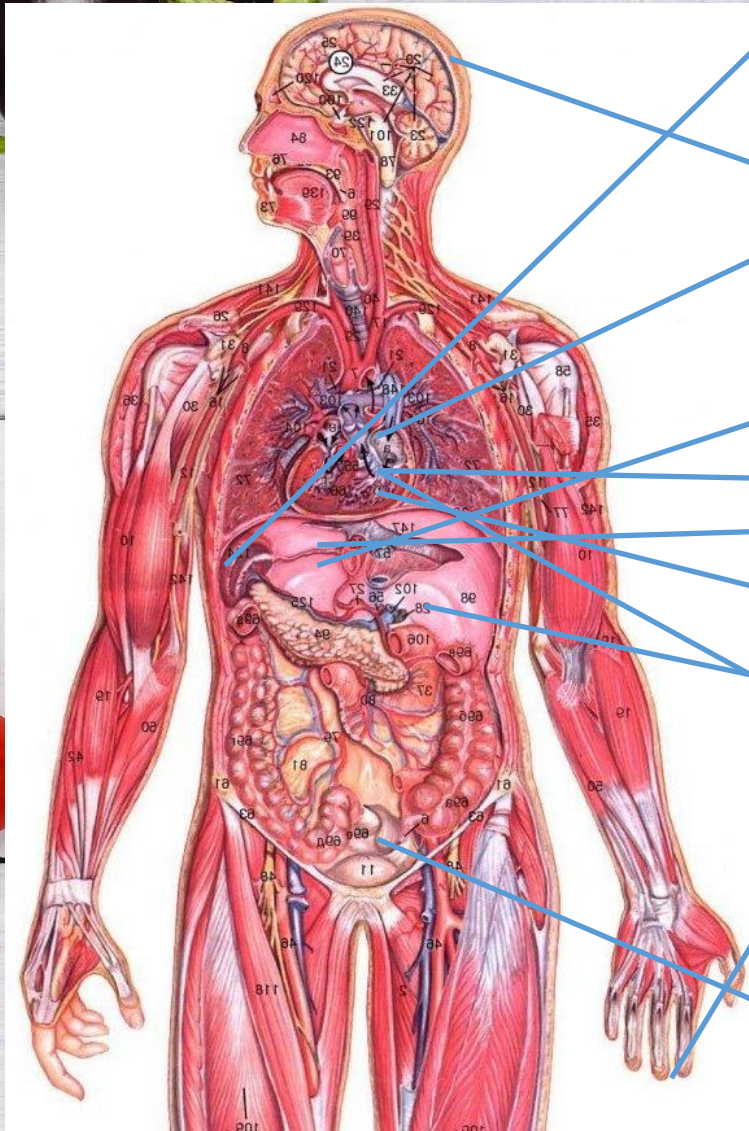
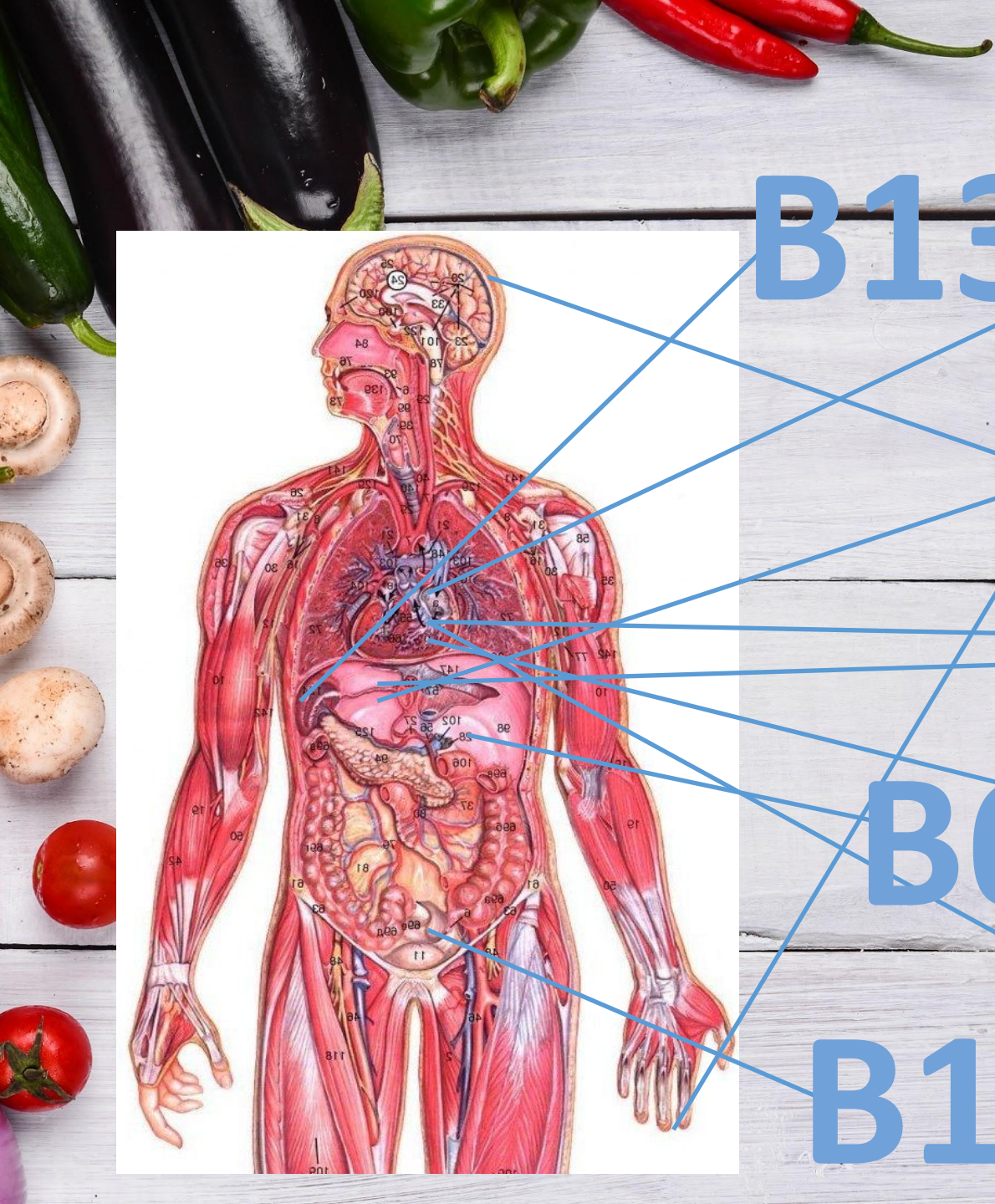
B9

B12

B13

B15





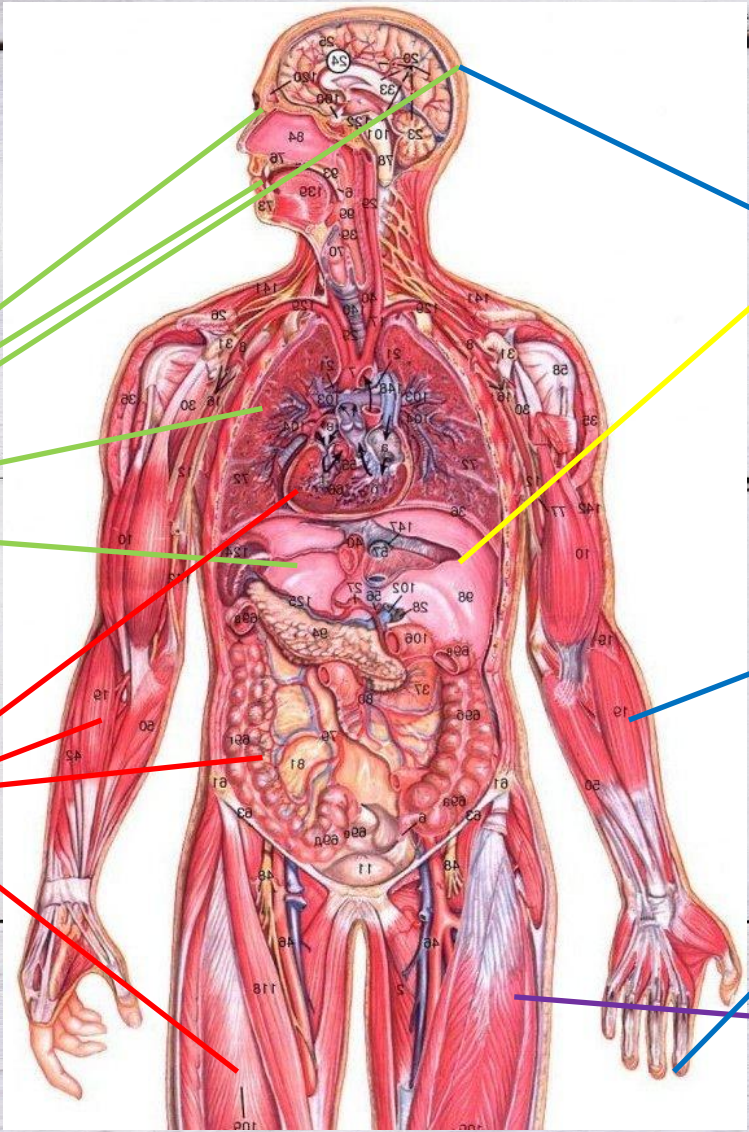
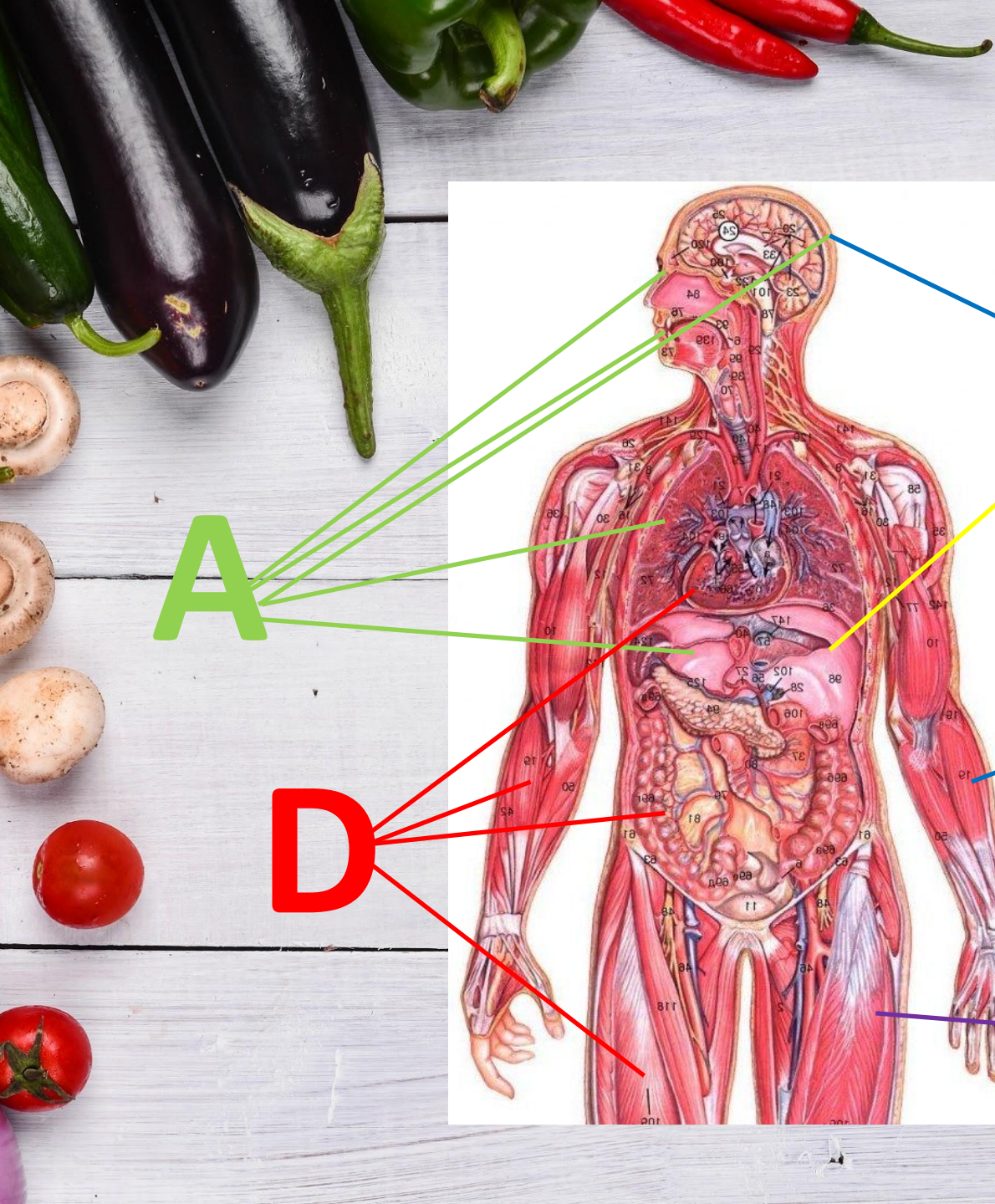
B13 B5

B2

B1

B6 B15

B12 B9



A

D

C

F

E

**Мясо, птица, рыба, орехи и бобовые**

Содержат: витамины А, В1, В2, В5, В6,

**Молочные продукты**

Содержат: витамин В12, В2,

**Овощи**

Содержат: витамины В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, E.

Количество порций в день: 3-5 или более.

**Хлеб, злаки,**

**макаронные изделия и рис**

Содержат: В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, E.

Количество порций в день: 3-5 или более.

**Фрукты**

Содержат: витамины В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, E.

Количество

порций

в день: 2-4 или более.







Микроэлемент

ы

Mn

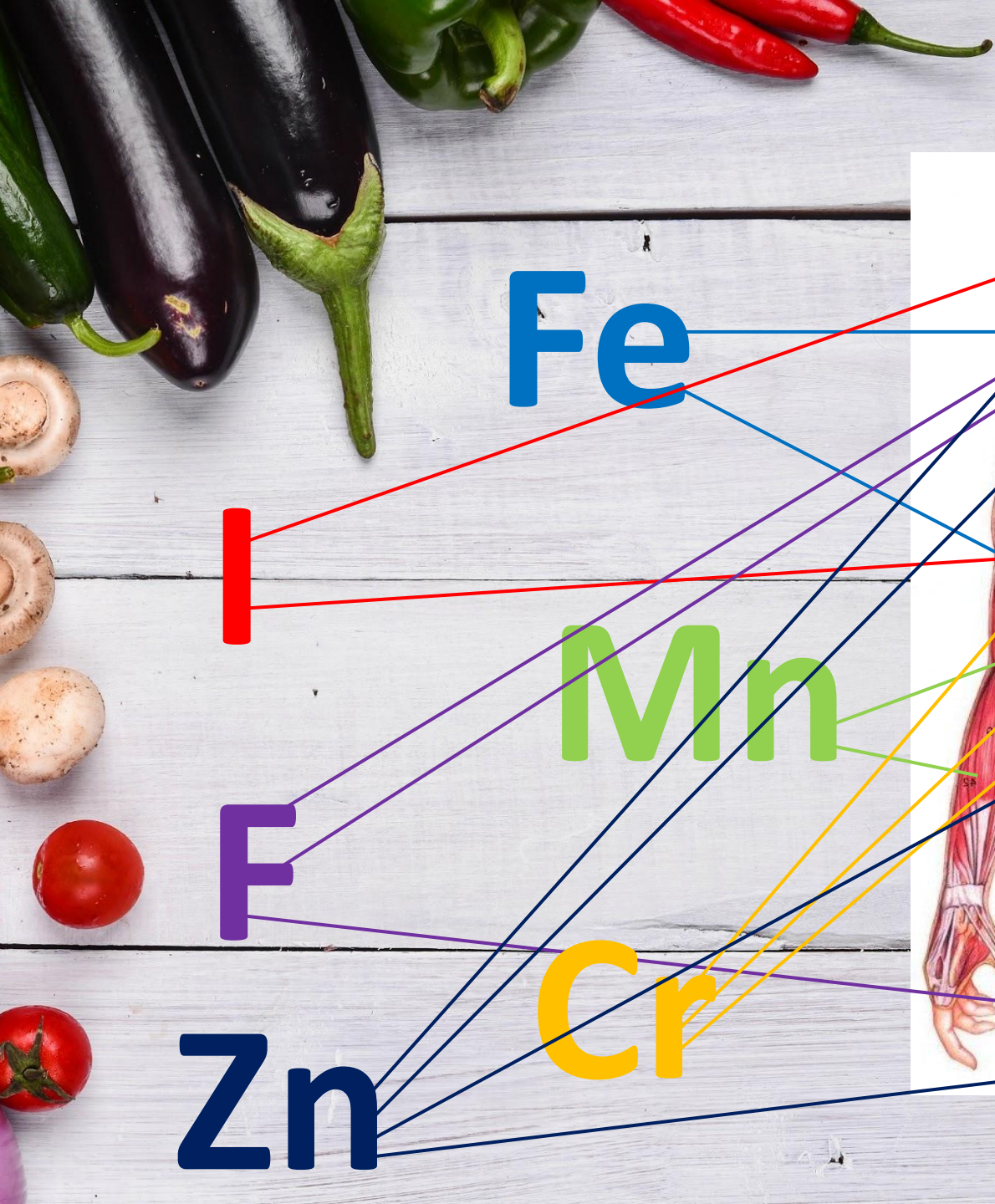
Cr

Fe

Zn

I

F



Fe

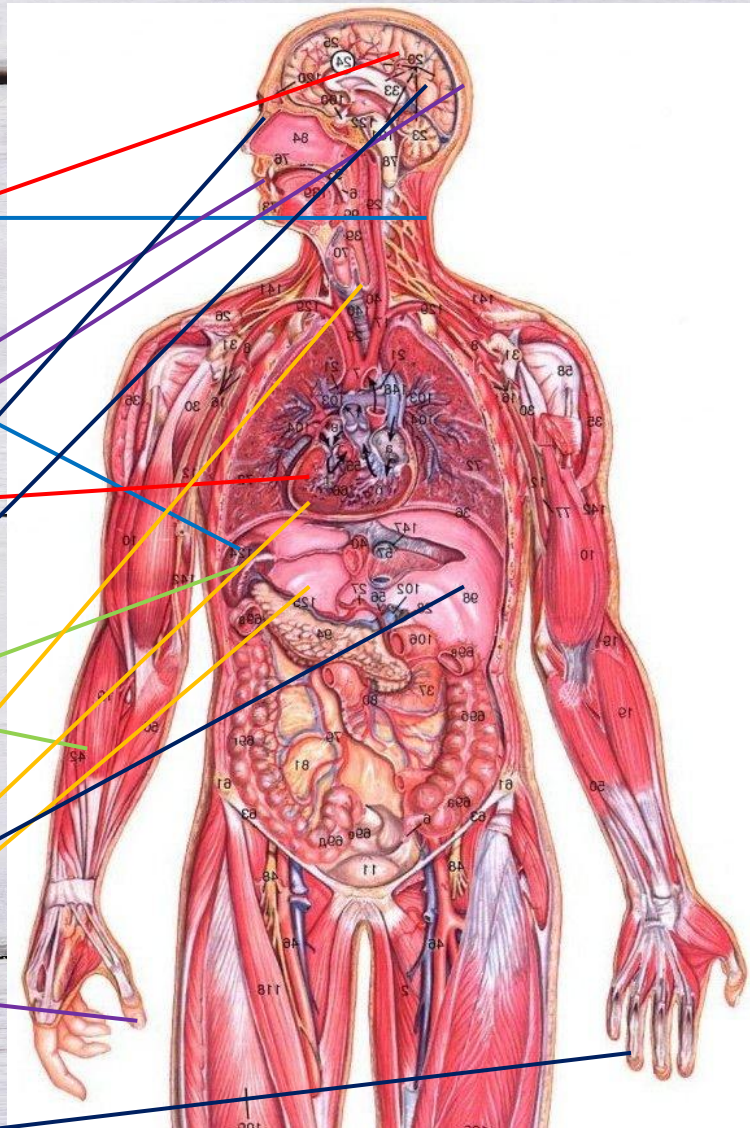
I

Mn

F

Cr

Zn



**Мясо, птица, рыба, орехи и бобовые**

Содержат: микроэлементы Fe, I, Mn, Zn.

**Молочные продукты**

Количество порций: 2-3 в день.  
Содержат: микроэлементы Fe, I, Mn, F, Zn.

Количество порций: 2-3

**Овощи**

Содержат: Fe, I, Mn, F, Zn.  
Количество порций в день: 3-5 или более.

**Фрукты**

Содержат: микроэлементы Fe, I, Mn, F, Zn.  
Количество

**Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис**

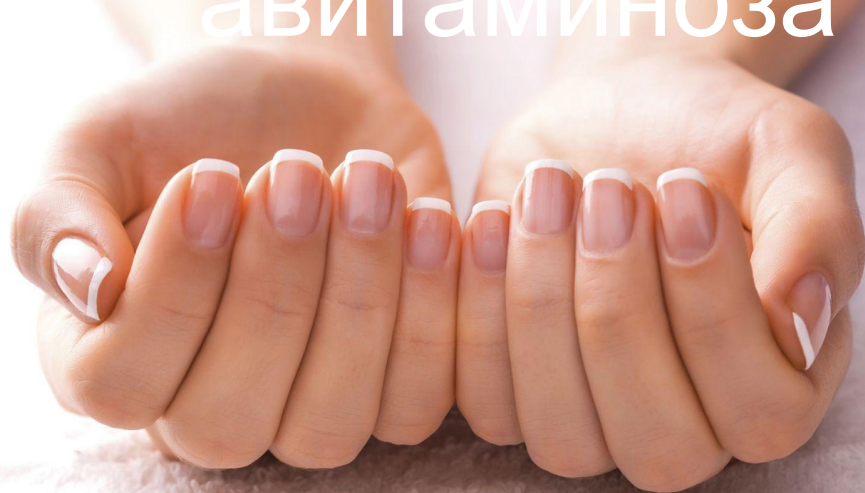
Содержат: микроэлементы Fe, I, Mn, F, Zn.  
Количество порций в день: 3-5 или более.

порций в день: 2-4 или более.



# Результат лечения

авитаминоза





Будьте  
здоровы!