

«ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Виноградов Степан 9 «В»
Руководитель:

Мариничева Галина Николаева

Санкт-
Петербург
2019-2020

Цель:

- повысить уровень информированности школьников о витаминах

Задачи:

- изучить литературу о витаминах и их влиянии на организм человека
- провести анкетирование
- сделать выводы и на их основе найти информацию для повышения информированности школьников

Теоретическая часть

Авитаминоз – заболевание, следствие длительного неполноценного питания с большим недостатком витаминов.

Гипервитаминоз – заболевание, следствие употребления сверхвысокой дозы одного или нескольких витаминов.

Гиповитаминоз – болезненное состояние, возникающее при недостаточном поступлении в организм витаминов по сравнению с их расходом. Следствие – авитаминоз.

Виды витаминов

Название	Действие	Где находятся
А – ретинол	Формирует иммунную систему, влияет на рост волос, ногтей, способствует эластичности кожи	Печень, молочные продукты, яичный желток
В1 – тиамин	Помогает извлекать энергию из углеводов, способствует развитию нервной системы	Бобовые, фундук, свинина
В2 – рибофлавин	Участвует в обмене веществ, входит в состав слизистых оболочек	Куриная печень, молочные продукты

Виды витаминов

В3, РР – ниацин	Влияет на уровень холестерина, улучшает память	Зелёные овощи, курица, орехи, субпродукты
В4 – холин	Способствует обмену жиров, прохождению нервных импульсов, регулирует уровень инсулина и холестерина	Рис, овсянка, пшеница, шпинат, печень, молоко
В5 – пантотеновая кислота	Участвует в белковом и жировом обмене	Рис, дрожжи, субпродукты

Виды витаминов

В6 – пиридоксин	Участвует в обмене веществ и кровообращении	Отруби, капуста
В7, Н – биотин	Регулирует белковый и жировой баланс, участвует в синтезе ферментов	Печень, яйца, сыр, мясо, зелёный горошек, яблоки, картофель
В9 – фолацин	Влияет на передачу генетической информации и уровень гемоглобина	Зелёные овощи, яйца, бананы, орехи

Виды витаминов

В12 – цианокобаламин	Участвует в кроветворении, поддерживает уровень гемоглобина	Морепродукты, морская капуста, икра, творог
С – аскорбиновая кислота	Влияет на образование коллагена, способствует защитной реакции организма, делает кровеносные сосуды эластичными	Смородина, черёмуха, цитрусовые, шиповник, капуста
Группа D – эргокальциферол, холекальциферол, дигидротахистерол	Участвует в формировании и росте костей	Солнечный свет, растительное масло, рыба, яйца
Е – токоферолы	Плотность мембраны клеток, способствует кровообращению, участвует в формировании мышц	Растительные масла, орехи
К – филлохинон	Способствует свёртываемости крови	Цветная капуста, шпинат, куриное мясо

Практическая часть

- определение темы, типа проекта
- анализ проблемы; формулировка цели и задач
- определение источников, способов сбора и анализа необходимой информации
- определение способа представления результатов, продукта проектной деятельности
- сбор и анализ информации; подготовка работы к представлению
- защита работы

Выводы:

- Большинство подростков имеют разнообразный рацион питания, следовательно у них нет явного недостатка или переизбытка каких-либо витаминов. Но в течение зимы всё же стоит принимать витамины в виде таблеток, потому что в этот период организм ослабевает и становится проще заболеть.
- Зачастую спортсмены тоже дополнительно принимают витаминизированные препараты для укрепления, ослабшего от тренировок, организма.

A decorative border made of black scrollwork and floral motifs surrounds the central text. The border consists of repeating patterns of stylized leaves and scrolls, with small dots at the ends of some scrolls.

Спасибо за внимание!