

МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

# **РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**



## **МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"**

### **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

*Изучить какое значение имеют витамины в жизни человека.*

### **ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

- 1. Изучить литературу о пользе и вреде витаминов.*
- 2. Познакомиться с историей открытия витаминов и их классификацией.*
- 3. Путем исследований доказать полезные свойства витаминов.*
- 4. Найти способ, как заинтересовать детей питаться «полезными продуктами».*
- 5. Провести опрос обучающихся 3 класса: что они знают о витаминах.*



МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

## ГИПОТЕЗА:

*Если полноценно, правильно питаться  
регулярно принимать витамины, то  
человек меньше подвергается влиянию  
болезнетворных организмов.*





## МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

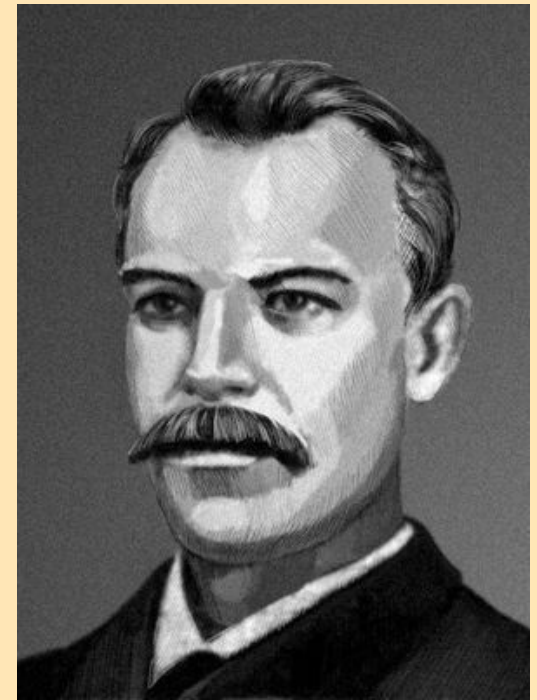
***Хорошо питаться – это значит сделать  
выгодный вклад в собственное  
здоровье на долгие годы. Качественное  
питание сохраняет оптимальное  
здоровье и увеличивает возможности  
физической и умственной  
деятельности***





**МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"**

**Лунин Николай Иванович,**  
русский ученый, изучал роль  
минеральных веществ в питании,  
нашел спасение от цинги.

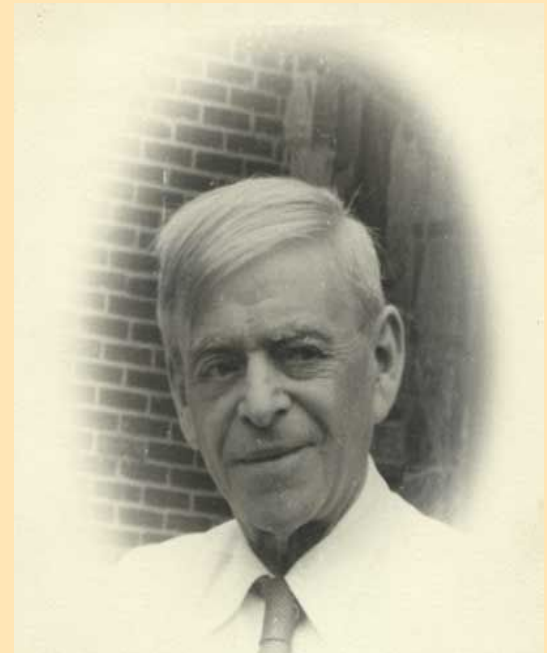




## МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

**Казимеж Функ,**

польский биохимик,  
придумал название «vita» - в  
переводе с латинского  
жизнь.





## **ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

### **МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"**

**ВИТАМИНЫ – ЭТО ВЕЩЕСТВА, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ОНИ РЕГУЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ПОВЫШАЮТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, К ВОЗДЕЙСТВИЮ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**





## МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"







## МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

# КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

### Витамин А

Ретинол, суточная потребность в нем составляет 0,5–1,0 мг. Этот витамин повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.



### Витамин В<sub>1</sub>

Тиамин, суточная потребность 0,8–1,2 мг.



### Витамин С

Аскорбиновая кислота, суточная потребность 40–45 мг. Повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.



### Витамин В<sub>9</sub>

Фолиевая кислота – стимулирует кроветворение, образование новых клеток (вместе с витамином В<sub>12</sub>).





МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

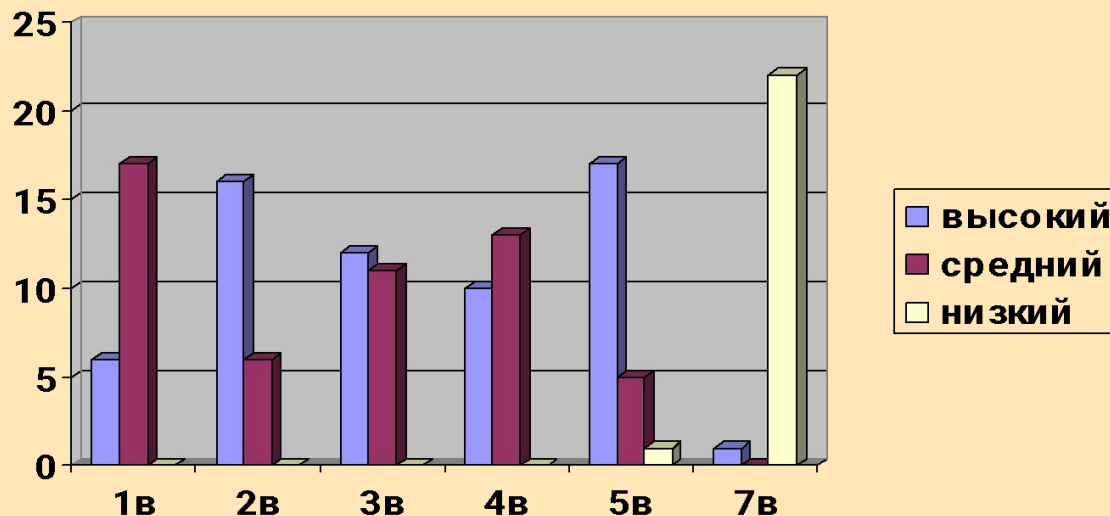
# КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ





МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП





## МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

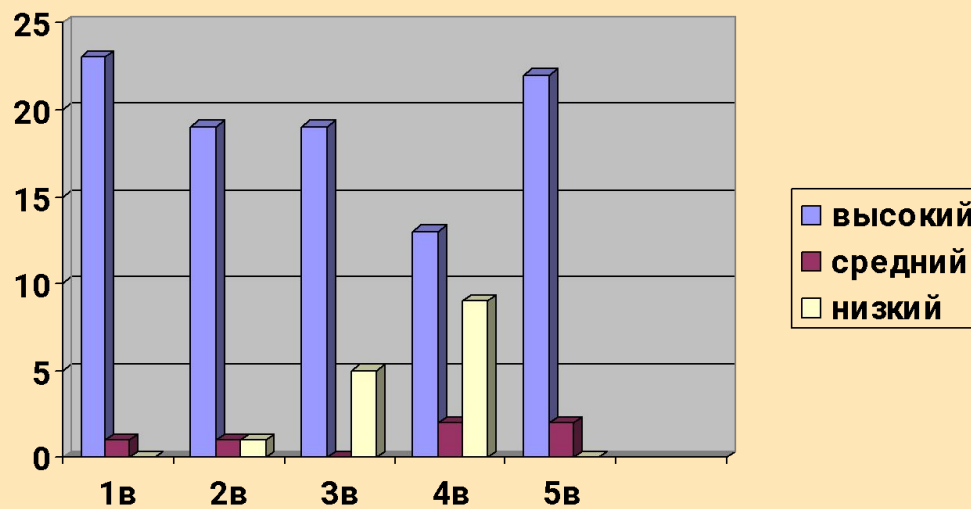
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ОСНОВНОЙ ЭТАП





МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП





МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

# Выводы

1. Витамины должны входить в рацион питания каждого человека
2. Необходимо принимать витаминные препараты, особенно зимой и весной.
3. Необходимо правильно готовить овощи и фрукты.



МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

## Я ПРЕДЛАГАЮ:

1. В школе и дома чаще рассказывать о правильном питании и пользе витаминов.  
Приглашать на уроки медицинских работников с рассказами на эту тему.

2. Для привлечения детей к здоровому образу жизни проводить дни здоровья, развлечения.

3. В школьной столовой зимой и весной усилить витаминизацию блюд.



МАЛАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ"

# **РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

# **Спасибо за внимание!**