



Витамины в нашей жизни

Выполнила: учитель начальных классов Яцкова Л.А

ПЛАН ПРОЕКТА:

- Презентация проекта, формулировка основополагающего вопроса. Деление на группы.
- Обсуждение проблемных вопросов, постановка целей.
- Сбор информации учащимися. Консультации учителя.
- Анализ собранного материала.
- Работа над коллективной презентацией, буклетами. Консультация учителя.
- Защита проекта.
- Итог работы.

Основополагающий вопрос:

***В чём заключается
секрет долголетия?***



Проблемные вопросы:

- Вред и польза витаминов.
- Какие витамины помогут ребёнку в школе?
- Витамины на подоконнике.



УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

Что такое витамины?

Какие бывают витамины?

К каким последствиям приводят отсутствие того или иного витамина на организм?

Как правильно составить рацион питания школьника?

Как с помощью витаминов лечиться от просту



Витамины, витамины
Людям всем необходимы,
Получать весной, зимой,
Осенью и летом
Мы дадим сейчас совет
Каждому об этом.



ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ?



Народная мудрость

*Какова еда и питье – таково и житье.
Ешь правильно - и лекарство ненужно.
Лакомств тысяча, а здоровье одно.
Зелень на столе – здоровье на сто лет.*



Найти волшебную диету



- Придерживайтесь умеренности в еде.
- Ограничьте в своем рационе жиры, сладости и хлеб.
- Ешьте больше творога, нежирного сыра, салатов, помидоров, квашеной капусты, сырой моркови.
- Избегайте жирного мяса, почаще ешьте отварную нежирную рыбу.
- Уменьшите потребление соли.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ на каждый день

- Голубая и оранжевая группа продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые.
- Зеленая группа продуктов: овощи, ягоды, фрукты, соки и нектары.
- Красная группа продуктов: сливочное и растительное масло.
- Желтая группа продуктов: зерновые



**К чему может привести
недостаточное количество
витаминов в организме?**



АВИТАМИНОЗ



Виды витаминной недостаточности

АВИТАМИНОЗ

Отсутствие в организме какого-либо витамина



ГИПОВИТАМИНОЗ

Частичная недостаточность витамина



Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

ПРОМЫШЛЕННЫЙ ВЫПУСК ВИТАМИНОВ



Творческие группы

«Ягоды»

«Овощи»

«Фрукты»

«Знатоки правильного питания»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Используемые источники:

- Википедия – свободная энциклопедия
- Энциклопедия витаминов
- <http://www.vitamini.ru/encyclopedia/info.asp>
- <http://www.goodrecept.ru/?m=newf&id=66>
- http://kuking.net/19_860.htm
- ostrova.a1tvostrova.a1tv.ru
- www.lida.by
- www.pr-clinica.ru
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
- www.school2010.ru