



# 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.*



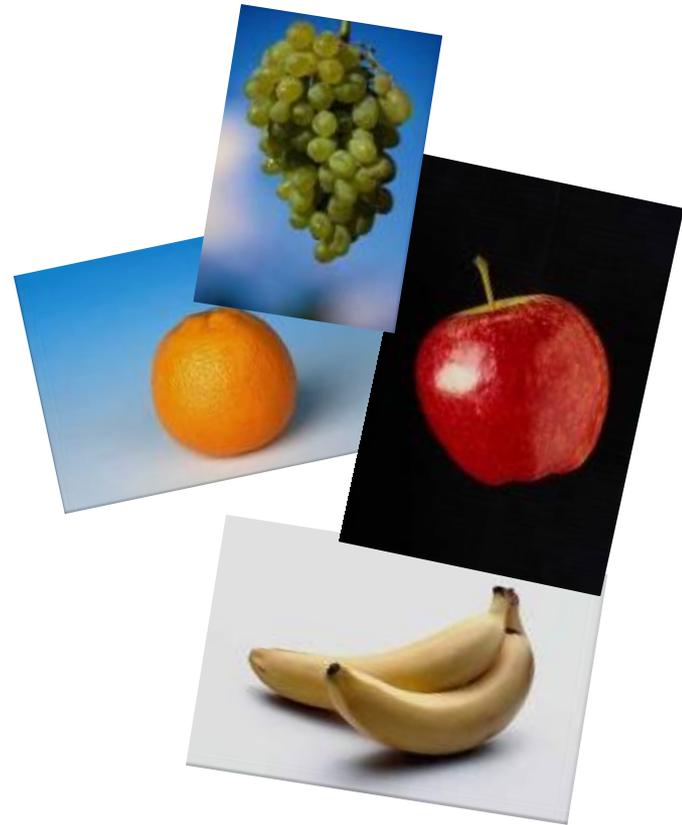
# Найти волшебную диету



- 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](http://kuking.net/19_860.htm)
- [ostrova.a1tvostrova.a1tv.ru](http://ostrova.a1tvostrova.a1tv.ru)
- [www.lida.by](http://www.lida.by)
- [www.pr-clinica.ru](http://www.pr-clinica.ru)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
- [www.school2010.ru](http://www.school2010.ru)