

Витамин



.

Простуда «ПОД ЗАМКОМ»?

Авторы:

Ученики МБОУ «Клетская СОШ»

Горбачева Ксения,

Харитоновна Мария

Руководитель:

Еманов Владимир Васильевич

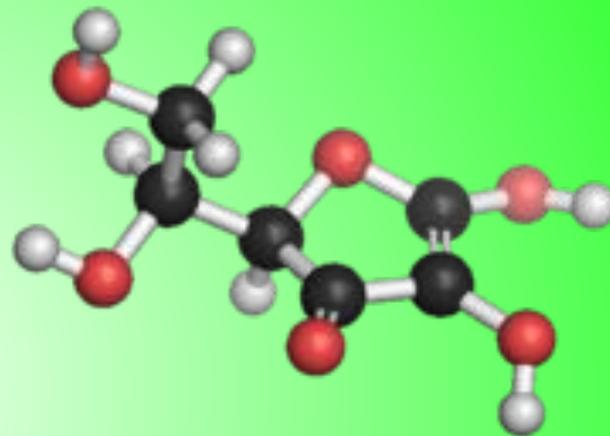
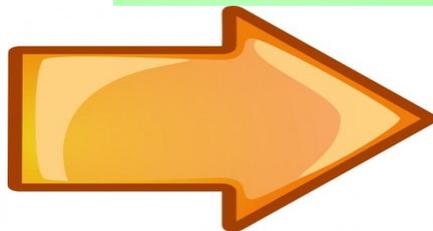
Проблема:

почему при простудных
заболеваниях нужно употреблять
продукты богатые витамином С?

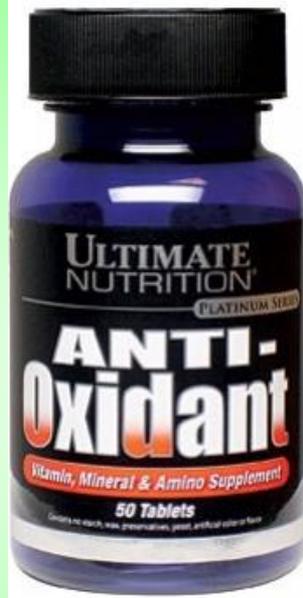
Цель нашего проекта:

помочь одноклассникам
противостоять простудным
заболеваниям

Состав витамина С



Значение витамина С для организма человека



Признаки дефицита витамина С

сухость кожи

синяки, плохое
заживление ран

потеря волос

суставная боль

кровоточивость
десен

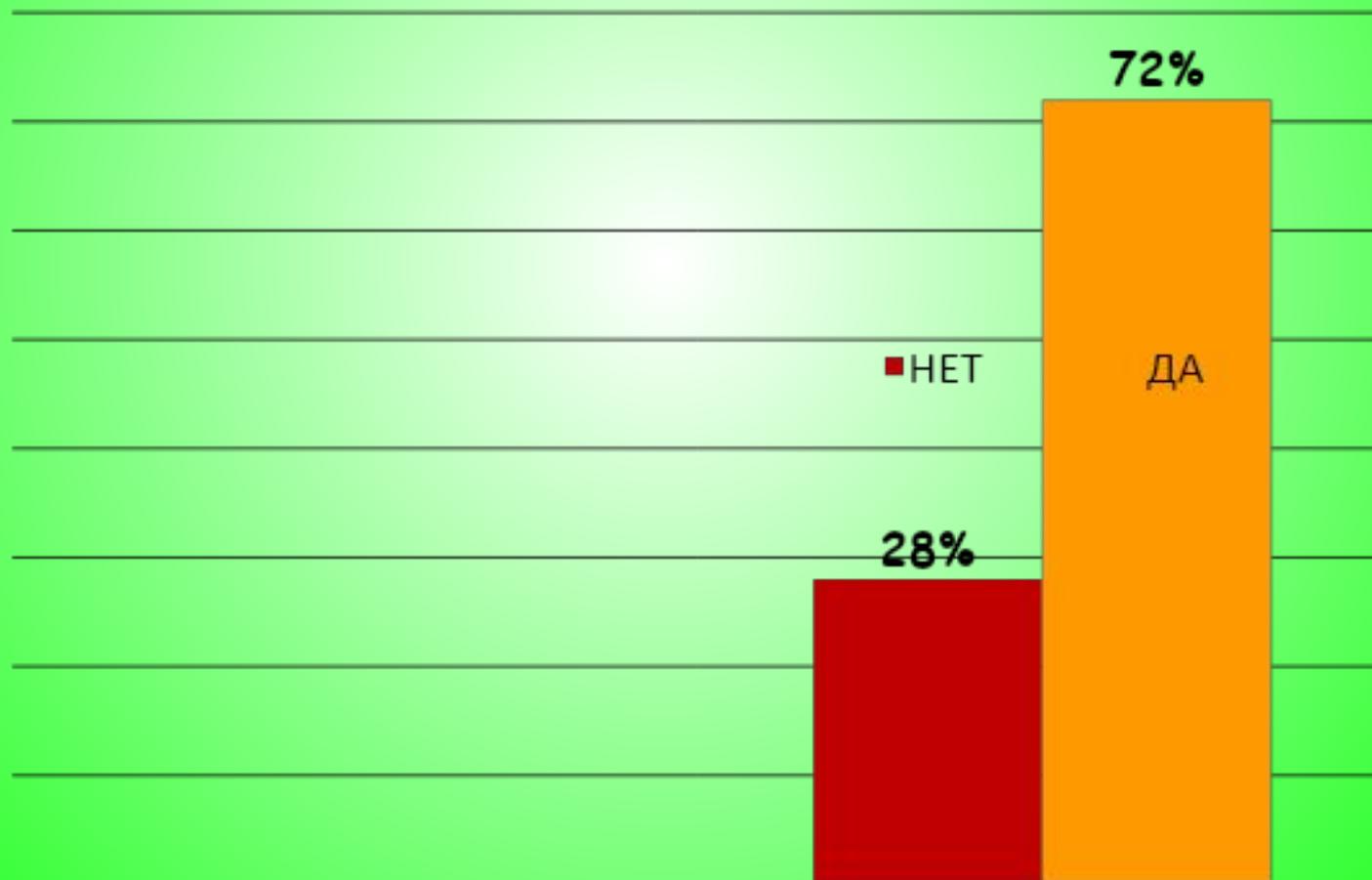
частые простуды

выпадение зубов

усталость,
раздражительность



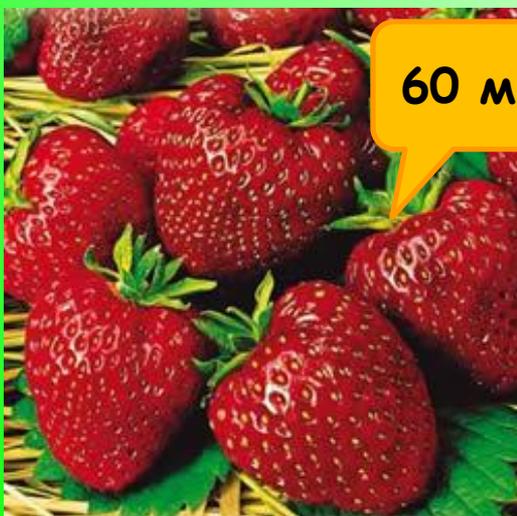
Анкетирование «Обеспеченность витамином С»



Содержание витамина С в некоторых пищевых продуктах



ОЧЕНЬ МНОГО...



Содержание витамина С в некоторых пищевых продуктах



«Обнаружение и устойчивость витамина С»



Суточная потребность в витамине С



70-100
мг

Взрослый
человек



70 мг

Подростки
от 13 до 15 лет

50 мг



Дети
от 4 до 6 лет

УКРЕПИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ! СЪЕШЬ...



... И ПОЛУЧИ НЕОБХОДИМЫЕ
70 МГ ВИТАМИНА С В СУТКИ!