

**Презентация
исследовательской работы на
тему:**

**«Витамин С и его значение»
Ученика 8а класса**

**Чипизубова
Дениса**

ЖМСОШ№1



Витамины.

Витамин С

(аскорбиновая кислота)



Актуальность темы.

В настоящее время требуется здоровая молодежь для продолжения жизни на Земле. Для того, чтобы быть здоровым, надо знать как правильно питаться, какие необходимые витамины нужны организму..

Цель:

1. Изучить историю возникновения витаминов.
2. Провести исследование и определить значение витамина С



Задачи:

- 1. Изучить способы определения витамина С.*
- 2. Выявить, какие заболевания проявляются при недостатке витамина С.*

Первооткрыватели витаминов:

1880г - Н.И.Лунин.

1890г - К.А.Сосин.

1911г - Казимеж Функ и
многие другие ученые.



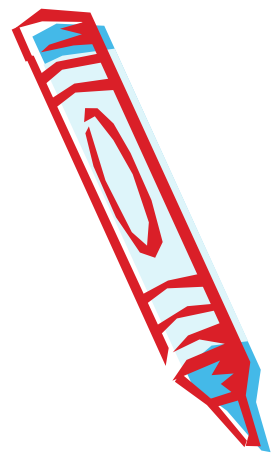
Классификация витаминов.

1. Жирорастворимые витамины

А, D, Е, К,

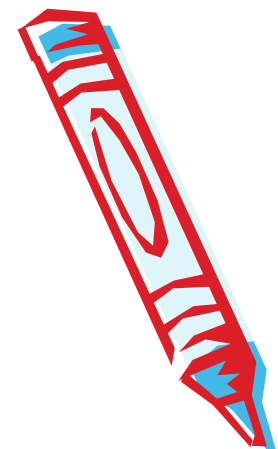
2. Водорастворимые

В1, В2, В6, В12, В15, Витамин С



Продукт	Содержание витамина С, 100мг
В неделю	Кол-во чел.
Свекла	4
Лимон	10
Брусника	15
Яблоки	15
Картофель	20
Капуста	15
Чеснок, лук	10

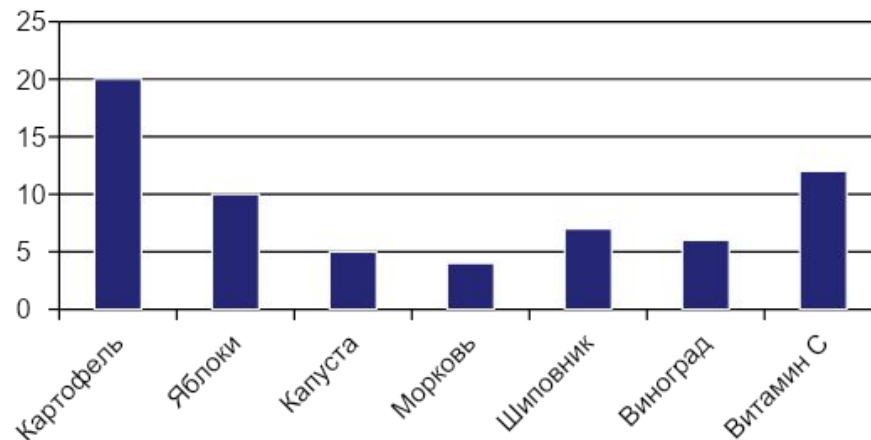
Частота употребления продуктов с витамином С (в неделю).
Число чел.



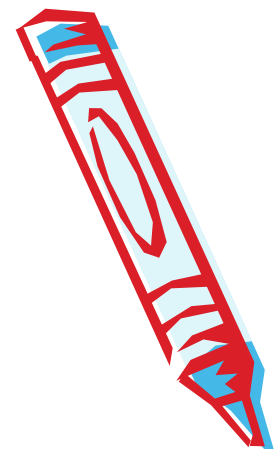
Продукт В неделю	Содержание витамина, С 100 мг Кол-во чел.
Картофель	20
Яблоки	10
Капуста	5
Морковь	4
Шиповник	7
Виноград	6
Витамин С	12

Частота употребления продуктов
с витамином С (ежедневно).

Число чел.



Растительные продукты.





Дефицит витамина С вызывает
заболевания:

- 1. Верхних дыхательных путей.***
- 2. Десен.***
- 3. Искривление костей у малышей.***
- 4. Сосудов.***



Вывод:

Витамины - это вещества, принимающие участие во всех жизненных процессах организма.

Для восполнения витамина С необходимо как можно больше употреблять свежих овощей, фруктов и квашеной капусты.



Мои рекомендации.

1. В школьном буфете чаще давать овощные и фруктовые салаты, соки.
2. Чай обогащать витамином С.
3. Детям, склонным к простудным заболеваниям, дополнительно выдавать витамин С в таблетках.
4. Детям, находящимся в лагерях летнего труда и отдыха, заготавливать шиповник на зиму.

