

Презентация к проведению родительского собрания «Витамины на завтрак (группа В)»



Выполнила учитель начальных
классов МБОУ СОШ №1 г. Покров
Петушинского района
Владимирской области
Петрушкина Ольга Константиновна

Витамин С

- Витамин С участвует в регуляции белкового, жирового, углеводного и минерального обменов, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Основным источником витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Наибольшее его количество содержится в шиповнике, черной смородине, черноплодной рябине, лимонах, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов. Следует помнить, что в процессе кулинарной обработки продуктов витамин С в значительной степени разрушается. Вот почему в рационе детей обязательно должны быть салаты и винегреты из сырых овощей, свежие ягоды и фрукты.



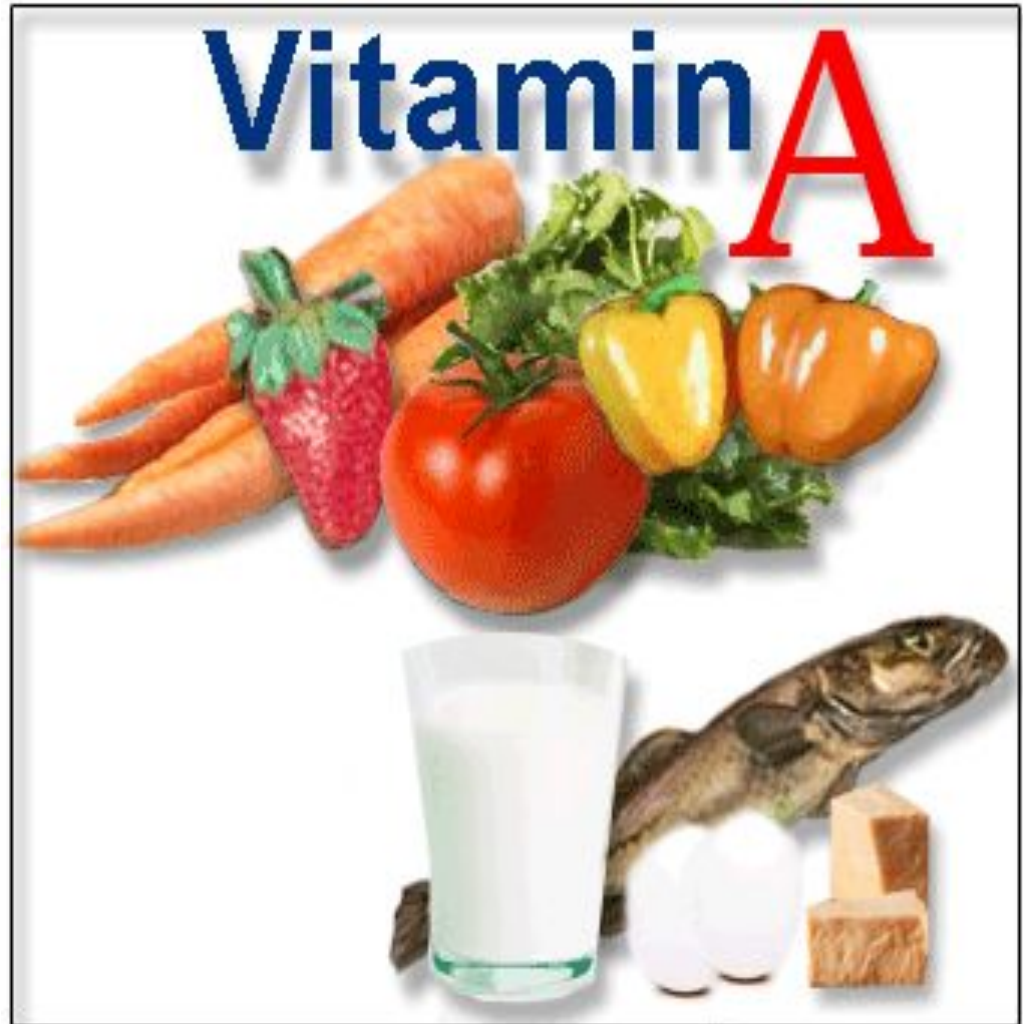
Витамины группы *B1, B2 B3, B6, B9, B\2, H, P, PP*

- Витамины группы *B1, B2 B3, B6, B9, B\2, H, P,*
- *PP*) регулируют белковый обмен и таким образом влияют на процессы роста, нормализуют функциональное состояние центральной нервной, сердечно -сосудистой и мышечной систем.



Витамин А

- Витамин А стимулирует процессы роста и обменные процессы в покровных тканях, (кожа, слизистые оболочки, ногти, волосы). Он необходим также для нормальной функции зрения.



Витамин Д

- Витамин D регулирует минеральный обмен, и улучшает усвоение фосфора и кальция из пищи и использование их для построения костной ткани, способствует созреванию красных кровяных телец, повышает устойчивость организма к возбудителям инфекционных заболеваний.



Витамин Е

- Витамин Е способствует наиболее полному усвоению белков, жиров, углеводов и витаминов А и D из пищи, нормализует обменные процессы в мышечной ткани и печени.



Витамин F

- Витамин F служит исходным компонентом для образования гормоноподобных веществ (простогландинов), которые регулируют деятельность нервной системы. Он также стимулирует процессы роста.



“Правильно ли Вы употребляете витамины”.



. Можно ли детям давать витамины для взрослых?

- а) можно
- б) нельзя
- в) взрослую дозу разделить пополам

. Нужны ли ребёнку свежие фрукты и овощи, если он получает готовые поливитамины?

- а) не нужны
- б) нужны, но можно обойтись без них
- в) обязательно нужны

Как принимать витамины в зависимости от пищи?

- а) до еды
- б) после еды
- в) как указано в аннотации к препарату

Как выбирать поливитамины, которые нужны вашему ребенку?

- а) обратиться к педиатру
- б) выбрать самим, прочитав несколько аннотаций
- в) спросить у опытных знакомых

Что делать, если ребенок не может проглотить витамины?

- а) делать витаминные уколы
- б) заменить драже жевательными витаминами
- в) не давать поливитаминов вообще

Сколько раз в день нужно принимать витамины?

- а) сколько хочет ребенок
- б) выяснить у врача
- в) посмотреть указания на упаковке

Что делать, если витамины вызвали аллергию?

- а) отказаться от них вообще
- б) выяснить у педиатра, чем их заменить
- в) уменьшить дозу витаминов

«Угадай витамин»

- Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, питает кожу.
- Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом

«Угадай витамин»

- Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно – кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза.
- Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения

Какой витамин содержится в ЭТИХ продуктах?

- - черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук.
- - ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель.
- - яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина.

Выберите нужное:

- - в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:
- в хлебе
- в свежей капусте
- в печени
- в молоке

Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

- витамин А
- витамин С
- витамин Д
- витамин Е

Какой из перечисленных ВИТАМИНОВ водорастворимый?

- витамин А
- витамин В
- витамин К
- витамин Д

Подумайте

- - как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С:
сварить, запечь в кожуре , поджарить

С витаминами по жизни

