

# Волшебные свойства витаминов.

Ученица 4 – д класса,  
школа №6, г. Нягань,  
Коренок Мария



# Задачи:

- Изучить литературу по данной теме.
- **В<sub>5</sub>** Выяснить какое значение имеют витамины в жизни человека.
- Узнать, какие поливитаминные препараты необходимы детям в возрасте 9 – 10 лет.



**В** **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**

# Цель исследования:

**B<sub>5</sub>**

показать значение витаминов, как  
необходимое условие для правильного  
развития роста и здоровья человека.

**E**

**B<sub>2</sub>**

**B<sub>1</sub>**

**K**

**B<sub>9</sub>**

**B<sub>12</sub>**



**В И Т а М И Н**

# Гипотеза:

что если состояние здоровья человека зависит от приема поливитаминовых препаратов.

В И Т А М И Н

# История открытия витаминов.

Раньше люди думали, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. И в длительных морских путешествиях люди заболевали какой-то странной болезнью. Ее называли - ЦИНГА. Последствия этой болезни были очень печальны. Что не хватало организму моряков было не понятно. Ученым понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие продукты содержат витамины. Ученые в то время не давали витаминам имена, а просто называли по алфавиту: А, В, С, Д.

В 1911г. польский химик Казимир Функ выделил из рисовых отрубей вещество, излечивающее параличи голубей, питавшихся только полированным рисом. Химический анализ этого вещества показал, что в его состав входит азот. Открытое им вещество Функ назвал витамином (от слов «вита» - жизнь и «амин» - содержащий азот). Правда, потом оказалось, что не все витамины содержат азот, но старое название, как это часто бывает в жизни, осталось.

В И Т А М И Н



# Действие некоторых витаминов на работу организма.

## ВИТАМИН **A**

### ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.  
Помогает развитию и росту ребенка.

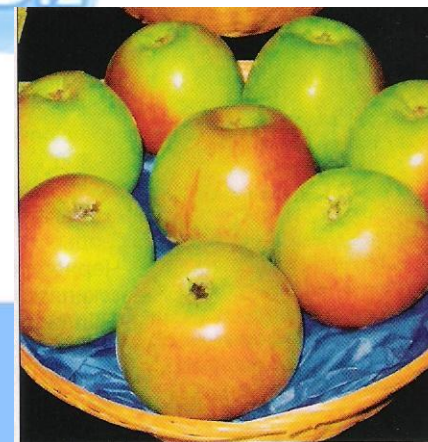
### ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

*Признаки недостаточности витамина А:* ломкие, медленно растущие ногти, сухие и ломкие волосы, сухая кожа, сыпь на коже, плохой аппетит, плохой рост.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями. Витамин А защищает человеческие клетки от сгорания (человек может за минуту внутренне растаять и сгореть).



**В** **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.



## ИСТОЧНИКИ

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витамином хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

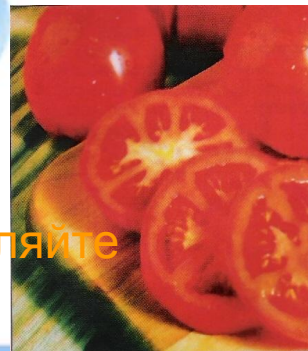
## ИСТОЧНИКИ

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

**Признаки нехватки витамина B2:** красный воспаленный язык, чувство песка в глазах, расширенные зрачки, сморщенные губы, жирная кожа, выпадение волос, облысение, чувство головокружения, плохая концентрация, плохой сон.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.





## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

## ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.

**Первые признаки недостатка витамина B5:** боль в суставах, выпадение волос, преждевременно седеющие волосы, небольшое раздражение век, судороги в руках и ногах, затрудненная учеба, раздражение, расстройство желудка.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показали, что витамин B5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.



# ВИТАМИН

# В6

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

## ИСТОЧНИКИ

Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

**Дефицит витамина В6** может вызвать заболевания ушей – отит, а также появляется усталость, нервозность, боль в мускулах, состояние депрессии, выпадение волос, проблема кожи, сухая или жирная.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине В6.



В И Т А М И Н

# ВИТАМИН



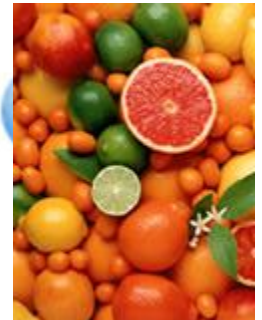
## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

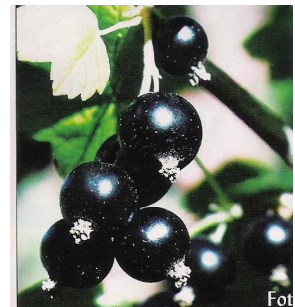


## ИСТОЧНИКИ

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богаты витамином С.



**При недостатке витамина С:** кровоточат десны, слабые нервы, плохая концентрация, частые простуды, излишний вес, усталость, депрессия, плохой сон, слабое зрение.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.

В И Т а М И Н

# ВИТАМИН

# D

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

## ИСТОЧНИКИ

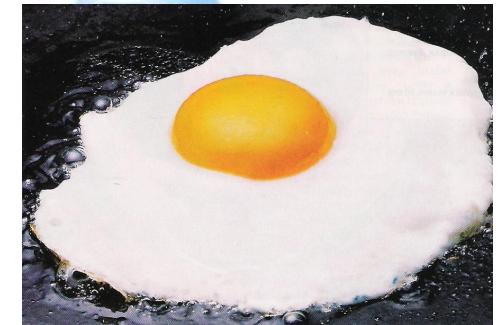
Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.



**При недостатке витамина D наблюдается:** близорукость, выпадение зубов, слабые мускулы, увеличенные суставы в коленях, нервные расстройства, раздражения, плохой сон, пессимизм, депрессия.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



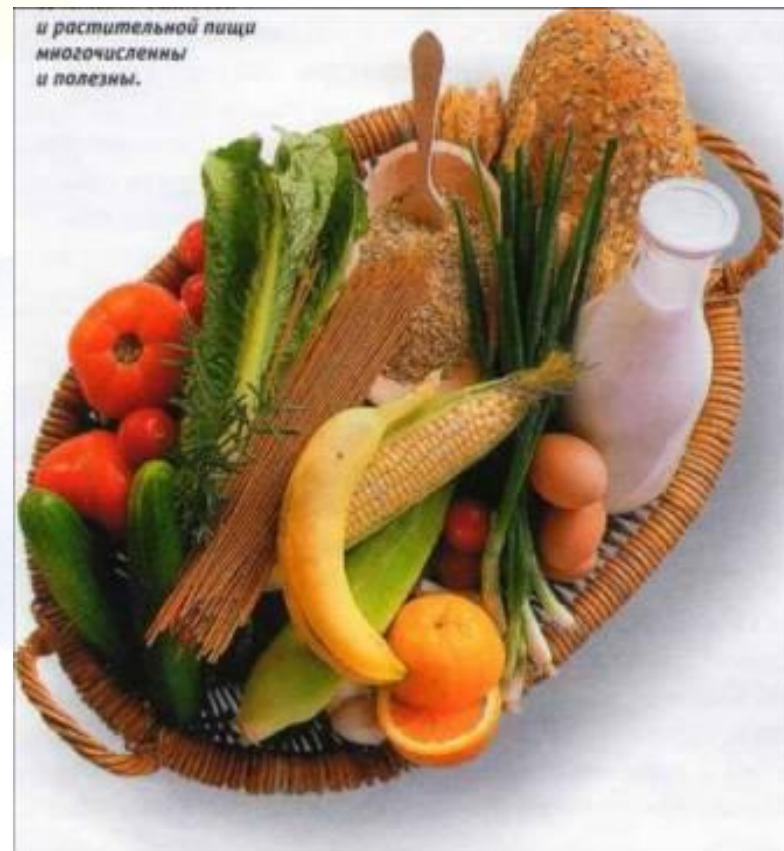
В И Т А М И Н

# Основным источником витаминов для

## человека является пища

### Меню на 5 дней

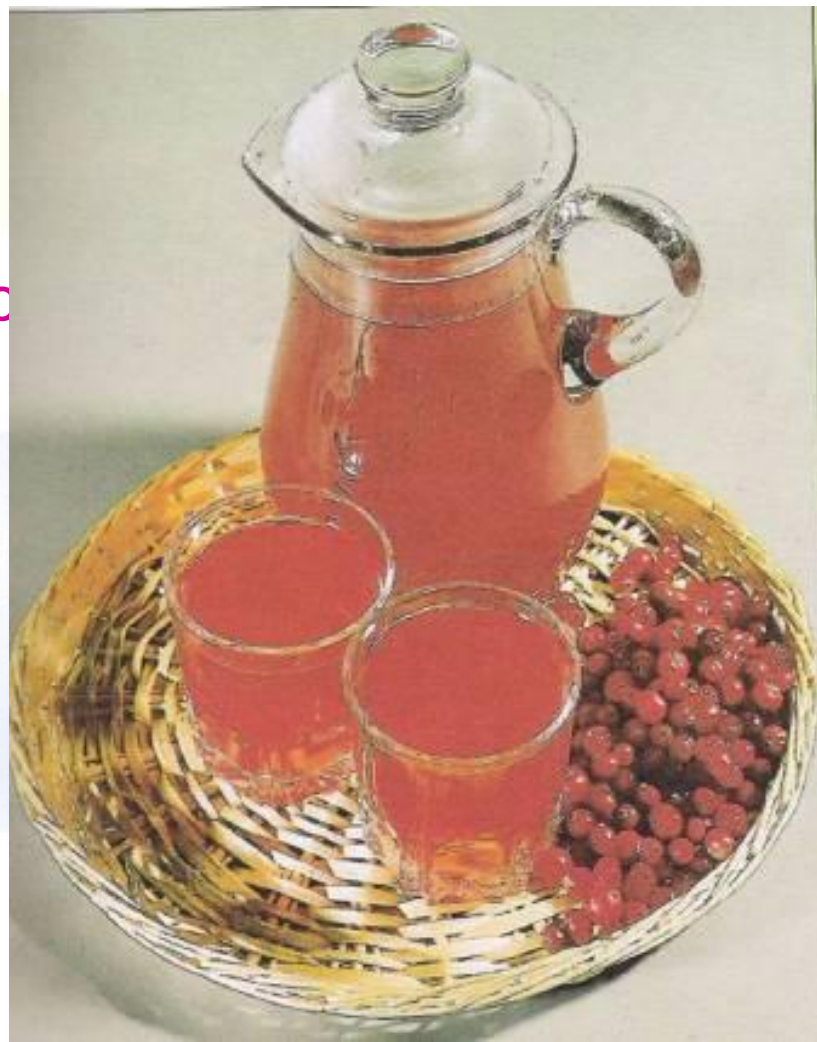
- **1 день**
- **Завтрак:** омлет, сок.
- **Обед:** борщ, котлеты, картофельное пюре, солёный огурчик, компот из чернослива.
- **Полдник:** фрукты
- **Ужин:** салат морковный с курагой, отбивная, гречка, кисель.
- **2 день**
- **Завтрак:** яйца с рыбными консервами, чай
- **Обед:** салат из капусты с черносливом, гороховый суп, плов, ягодный морс.
- **Полдник:** ватрушка, йогурт
- **Ужин:** шницель с глазуньей, гренки, сок
- **3 день**
- **Завтрак:** макароны с сосисками и сыром, кофе с молоком
- **Обед:** салат «Винегрет», суп харчо, курица с рисом, компот из клубники
- **Полдник:** яблочный рулет, сок
- **Ужин:** гуляш из говядины, пицца, кисель яблочный
- **4 день**
- **Завтрак:** творожная запеканка со сгущёнкой, чай
- **Обед:** уха из рабы, рыба в кляре, булочка, морс
- **Полдник:** пирожное, сок
- **Ужин:** салат «Оливье», рыбный пирог, фрукты, компот из сухофруктов
- **5 день**
- **Завтрак:** оладьи со сметаной, какао
- **Обед:** суп «Рассольник», тефтели с рисом, пирог с мясом, компот
- **Полдник:** фрукты
- **Ужин:** пельмени сибирские с мясом, чай.



В И Т А М И Н

# Очень полезно пить натуральные соки

- Абрикосовый сок содержит калий, железо, каротин.
- Выпив стакан томатного сока, можно удовлетворить суточную потребность в витамине С.
- В яблочном – железо, в рябиновом и морковном – витамин А.
- В 100 граммах чёрносмородинового сока содержится 90 миллиграммов витамина С.



В И Т А М И Н

# Поливитаминовые препараты для детей

Требования к поливитаминовому комплексу:

- сбалансированность;
- оптимальная «детская форма» (СИРОП).



В И Т А М И Н

# АЛФАВИТ ШКОЛЬНИК

Содержит 11 витаминов и 7 минералов. Надежно обеспечивает ребенка необходимыми для его развития витаминами и минералами. При приеме препарата возрастает сопротивляемость организма к инфекциям и "простудным" заболеваниям, снижается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Способствуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению памяти.



В И Т а М И Н



# П И К О В И Т

- Содержит все витамины, необходимые для правильного развития ребенка. Содержит кальций и фосфор, которые обеспечивают прочность зубов и костей. Обладает приятным фруктовым вкусом. Разноцветные и привлекательные для детей пастилки рассасываются во рту, как конфетки.

Рекомендуется:

- при отсутствии аппетита;
- при переутомлении школьников;
- в качестве витаминно-минерального препарата в ежедневном рационе питания;
- особенно в зимний и весенний периоды;
- в качестве витаминного препарата при лечении антибиотиками.



В И Т а М И Н

# МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР

- Укрепляет здоровье детей в возрасте от 4 до 12 лет. Этот витаминно-минеральный комплекс, выпускается в виде жевательных таблеток с приятным апельсиновым вкусом, предупреждает развитие в организме ребенка дефицита нутриентов и устраняет последствия данного явления. Активные вещества повышают физическую и умственную работоспособность детей школьного возраста, одновременно помогая им лучше справляться с психоэмоциональным напряжением, которое может возникнуть при обучении в школе. Принимать МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР следует по 1 таблетке в сутки.



В И Т А М И Н

# ДЖУНГЛИ.

- Энергия каждого дня - в одной витаминке "Джунгли"! К тому же эти жевательные таблетки в виде забавных зверушек так нравятся детям!
- обеспечивают профилактику гиповитаминозов и авитаминозов
- повышает сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятным экологическим факторам, в том числе и радиационного происхождения
- удобны в применении - всего 1 раз в день



В И Т А М И Н

# КОМПЛИВИТ

Комплексный препарат,  
содержащий витамины.

Применяется для  
компенсации витаминно-  
минеральной  
недостаточности, в т.ч. при  
перенесенных тяжелых  
заболеваниях, ослабленной  
сопротивляемости  
организма, при нарушении  
сна, раздражительности,  
тревожном состоянии,  
апатии.



В И Т А М И Н

# Вывод:

- **Витамины** - имеют большое значение для организма человека, особенно для растущего, защищают организм от инфекционных заболеваний, регулируют обмен веществ и помогают правильному росту и развитию молодого организма.
- Чтобы в организм поступило достаточное количество витаминов - пища должна быть разнообразной.
- *Поливитаминные препараты* необходимо принимать в период роста организма, во время и после болезни, при большой физической и умственной нагрузке.
- *Поступление витаминов в организм должно соответствовать возрасту.* Их недостаток или переизбыток уменьшает устойчивость к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных болезней, снижает физическую и умственную работоспособность.



В И Т А М И Н

# Рекомендации:



Профилактика витаминной недостаточности состоит в обеспечении полного соответствия между потребностями человека в витаминах и их поступлении с пищей. Чтобы обеспечить достаточное поступления витаминов в организм необходимо употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей, а в весенне - зимний период принимать поливитамины.

В И Т А М И Н

*Поздравляю вас,*

*Вы узнали много нового!*

**В И Т А М И Н**

Будьте здоровы!

B5

C

A

B1

B2

K

B12

B9

В И Т А М И Н