

ВИТАМИНЫ РАДОСТИ



Заседание исследовательского клуба юных потребителей «Малышок» в **4 «В»** классе
МОУ СОШ №**18** г. Приморско-Ахтарска

Н А Ш И



САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ
ПРОДУКТЫ

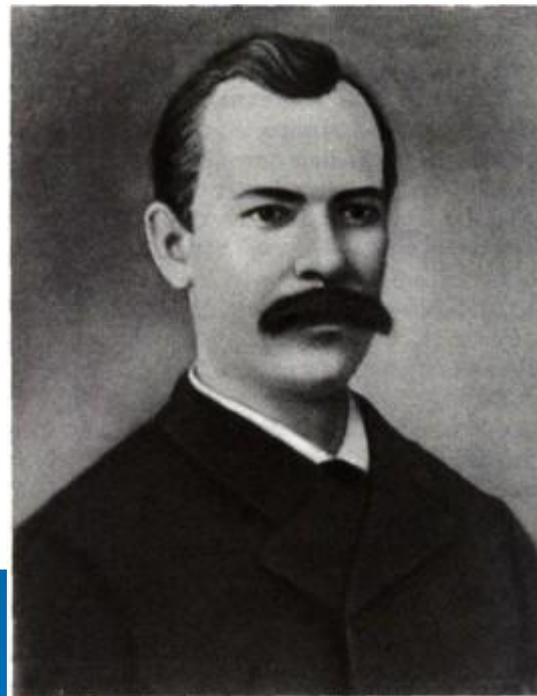


ГРУППЫ ВИТАМИНОВ

- Водорастворимые: С, В, Н, Р, Р
- Жирорастворимые: А, D, Е, К, F



НЕМНОГО ИСТОРИИ



ЛУНИН Н.И.
(1853-1937)

Христиан Эйкман

(1858-1930)

голландский врач - патолог

18
89
г.

куры

18
89
г.

остров Ява

188
9 г.

болезнь «бери-бери»



Казимир Функ

польский учёный

1911 г.



(1884-1967)

- "Витамин" (vitamine):
- от латинского *vita* – ЖИЗНЬ
- и "амин" (amine)



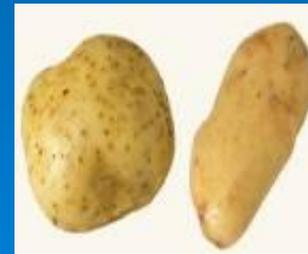
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В



Витамин В1(тиамин)

Находится:

- в ростках овса,
- гречихе ,
- **грецких орехах,**
- фундуке,
- абрикосах,
- моркови,
- луке,
- кресс-салате,
- капусте,
- шпинате,
- картофеле,
- редьке,
- шиповнике,



Витамин В2 (рибофлавин)

Встречается:

- шпинат
- шиповник
- абрикосы
- капуста
- помидоры
- зеленый горошек



Витамин В6 (пиродоксин)

Содержится в

- проростках пшеницы,
- отрубях
- зеленых листовых овощах
- картофель,
- продукты грубого помола,
- бобовые растения,
- бананы,
- капуста,



Витамин В12 (кобаламин)

кислая капуста;
дрожжи;
морские водоросли;
бобы;



1. Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа?

день

Каждый

и чеснок.

есть

лук

нужно

2. У вашего одноклассника сильный насморк. Помогите ему вылечиться.

насморка

средство

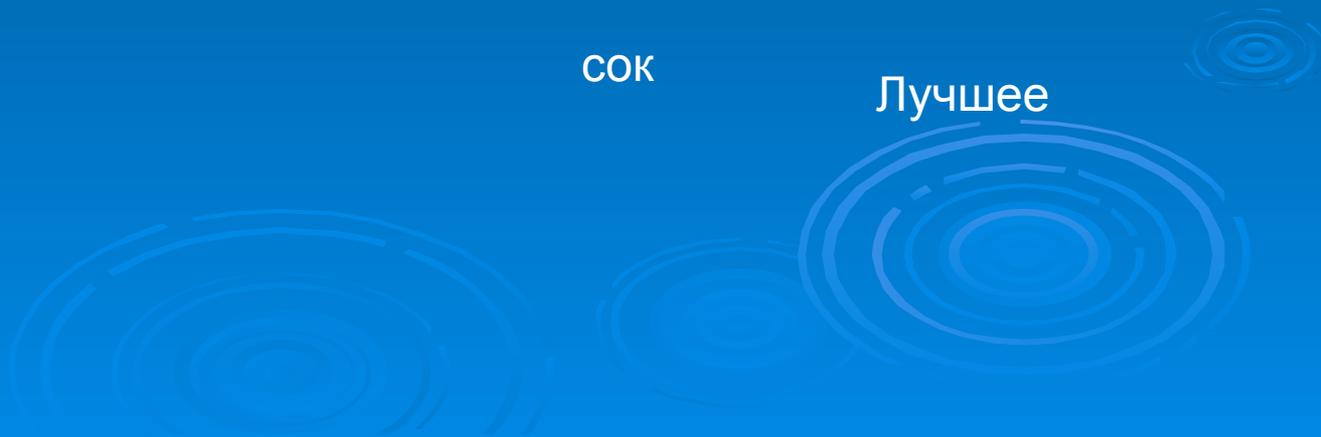
от

и моркови.

сок

Лучшее

свёклы



3. У Оли плохой аппетит. Что ей делать?

есть

помидоров.

гороха,

побольше

бобов

и

Надо

**Будьте счастливы и
здоровы!**



Пословицы

Обед без овощей - праздник без музыки.

Ешь щи - будет шея белая, голова кудреватая.

Поешь рыбки - будут ноги прытки.

Морковь прибавляет кровь.

Лук - от семи недугов.

Там, где нет мяса - свёкла герой.