

# *Презентация Наши друзья- ВИТАМИНЫ*

Подготовила:

учитель МОУ СОШ №1

Щегрова Елена Викторовна

# Витамины

- Витамины-необходимые для жизни вещества, содержащиеся в нашей пиши. Известно 13 главных витаминов: А, С, Д, Е, К и восемь витаминов группы В. Каждый витамин играет в организме определённую роль. Витамин С (содержится, например, в апельсинах) помогает бороться с инфекцией и сохраняет здоровыми дёсны и зубы. Витамин А (источники-морковь, листовые овощи, молоко) важен для зрения и помогает сохранять здоровыми кожу и кости. Витамины- это по большей части простые соединения, как, например, фолиевая кислота (один из витаминов группы В), однако они жизненно необходимы.



# Витамин В

- Только в 1880 году русский учёный Луниин обнаружил, что, кроме известных учёным белков, жиров и углеводов, минеральных солей и воды, которые есть в пище, организму необходимы особые вещества-витамины.
- Для прясности витамины обозначают латинскими буквами. Витамины В1 и В2 необходимы для деятельности мозга. В 1948 году учёные впервые выделили из печени ярко-рубиновые кристаллы нового витамина В12. Он участвует в кроветворении. Витамины нужны не только больному. Потребности в витаминах появляются у здорового человека при напряжённой работе особенно весной, когда в овощах остаётся мало витаминов: они ведь постепенно разрушаются.
- Наиболее практическое значение для человека имеют витамины В1 и В2 (тиамин и рибофламин).
- Витамин В1(тиамин) играет первоствепенную роль в обмене углеводов. При отсутствии его развивается полинефрит, нарушается сердечная деятельность.
- Витамин В1 входит в состав зерновых и бобовых культур, богаты этим
- Витамином соя, гречневая и ячневая крупы, кукуруза и другие продукты.
- Из продуктов животного происхождения больше всего витамина В1 в печени и нежирной свинине, в почках и сердце.



# Витамин С

- Витамин С содержится в ряде продуктов растительного происхождения.
- Особенно его много в ягодах шиповника, а также чёрной смородине, помидорах, лимонах, апельсинах, перце, укропе, моркови, свекле, фасоли, картофеле. Когда организм в течении длительного времени не получает витамин С, развивается авитаминоз-цинга. Взрослому человеку нужно получать с пищей 50-75мг. витамина С в сутки. Витамин С разрушается очень легко под воздействием различных условий. Так, например, к его разрушению ведёт соприкосновение с воздухом. Вот почему овощи в которых содержится этот витамин, надо очищать и нарезать только перед самой варкой и ставить на огонь в кастрюлю с закрытой крышкой на медленный огонь. Витамин С разрушается также под действием высокой температуры, поэтому варить их надо не долго. При соприкосновении с металлом также ведёт к разрушению витамина С. Вот почему овощи лучше варить в эмалированной кастрюле. Если сваренную пищу съедают лишь через несколько часов после приготовления, то за это время витамин С почти полностью разрушается. Значит овощные блюда нужно употреблять сразу после их приготовления.



Подготовила Рудская

Ангелина 3 «Б» класс.

# Витамин Д

- Витамин Д (кальциферолы)- один из самых редких витаминов.
- Его можно найти в основном в продуктах животного происхождения:
- В жирном сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, палтуса, в сельди, в лососе, в тунце. А ещё его можно встретить летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит этого витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую лезнь, как рахит.



# Витамин А

- Витамин А (ретинол)
- У вас снижается зрение? Нечётко видите предметы в вечернее время? Вам конечно не хватает витамина А. Меня можно найти в молочных, кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.
- Толстенко Наталья. 3 «Б» класс.



# Всё о мёде

- Мёд-это сладкая, вязкая,
- тягучая жидкость ,которую производят пчёлы из цветочного нектара. Мёд содержит большое количество минеральных солей и микроэлементов, например соли кальция, фосфора, железа, йода.
- В мёде есть витамины жизни сохраняющиеся без потерь в течении нескольких лет. Особенно важно помнить это весной, когда наступает авитаминоз.Мёд-это просто клад минеральных веществ.
- Если в ежедневном рационе недостаточно этих веществ-возникают различные болезни.



# Театрализованное представление

- В кресле сидит грустный Зелибоба,
- а вокруг него ходит тётя Даша и угова ривает его поесть.





# Выступления детей

- Появляются Катя, Мама, Бусинка, Кубик.
- Поют на мелодию «Песенка друзей» из мультфильма «Бременские музыканты».
- **Ничего на свете лучше нету,**
- **Чем бродить друзьям по белу свету.**
- **Тем, кто дружен, не страшны тревоги!**
- **Нам любые дороги дороги!**
- **Нам любые дороги дороги!**



# Конкурс: «Самый оригинальный и полезный бутерброд»

- Набор продуктов:
- морковь, яблоко, банан,
- киви, груша, апельсин,
- йогурт, растишко.



## Царица страны «Вита»

- Знаю-знаю,зачем пожаловали. Желаете побольше узнать о пользе овощей, фруктов, ягод, а также познакомиться с витаминами,которые в нихсодержатся. Что ж, я и мои подданные выполним ваше желание.



# Выступление витаминов

- Витамины «В1» и
- «В2»
  
- Витамин «С»



# Витамин Д



# Реклама овощей



# Зелибоба



***Ешьте больше овощей и фруктов и будьте здоровы!***

