



# **ТЕМА ПРОЕКТА: « ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ ВИТАМИНЫ»**

**Выполнили учащиеся 3 «б» класса:**

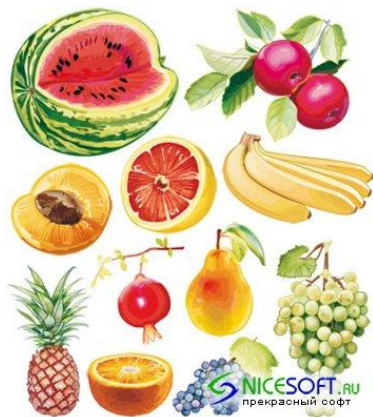
**Крук Анна,**

**Сапрыкин Влад, Саяпина Дарья,**

**Кабанов Илья, Есина Виолетта,**

**Хорошева Настя, Брылёв Саша**

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ВОПРОС: «ЗАЧЕМ НАМ ВИТАМИНЫ?»



# ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что такое витамины?
- Где витамины прячутся?
- Сколько нужно витаминов нашему организму для здоровья?
- А можно ли запастись витаминами?



# **СОЗДАНИЕ КНИГИ «ПРАВДА О ВИТАМИНАХ», ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ, УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ТАК КАК ПИТАНИЕ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

## **Задачи:**

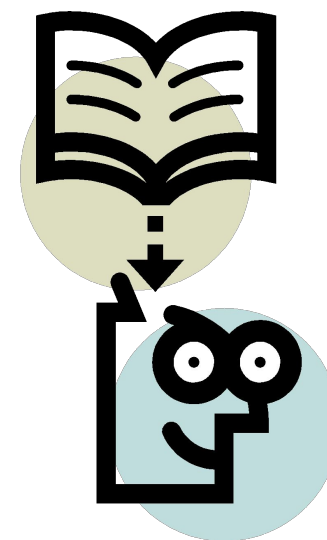
- рассказать, что такое витамины;**
- узнать о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;**
- иметь представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни**

# КАК МЫ РАБОТАЛИ: ВЫПУСТИЛИ ГАЗЕТУ «ЧТО МЫ ЕДИМ?»





**ПОРАБОТАЛИ С РАЗЛИЧНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ:  
ЭНЦИКЛОПЕДИИ, СЛОВАРИ, ЖУРНАЛЫ, КНИГИ.  
ВЫШЛИ В ИНТЕРНЕТ.**



- ВОЗМОЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**
1. У УЧИТЕЛЯ БИОЛОГИИ АБРАМОВОЙ Ю.Н.
  2. У ВРАЧА ЛИЦЕЯ БЕЛИМОВОЙ Е.Н.
  3. У ПОВАРА ЛИЦЕЯ ФРОЛОВОЙ Н.А.
  4. У РОДИТЕЛЕЙ



## МЫ УЗНАЛИ, ЧТО:

- Витамины – это химические вещества, которые нужны нашему организму для роста и нормальной работы. В пище содержится много разных витаминов и у каждого своё предназначение.
- Витамины были открыты советским ученым Николаем Ивановичем Луниным в 1912 году и названы по буквам латинского алфавита А, В1, В2, В6, В12, С, Д, К, РР, Е.

(энциклопедия «Все обо всем»)





# В ОРГАНИЗМ ВИТАМИНЫ ПОСТУПАЮТ С ПИЩЕЙ, А ОСОБЕННО ИХ МНОГО В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И ЯГОДАХ.

- ▣ **Витамин А** отвечает за остроту зрения. Он содержится в моркови, салате, шпинате, рябине, луке.
- ▣ Если у вас шелушится кожа, появились трещинки в углах рта, то вам не хватает **витамина В**. Он содержится в хлебе грубого помола, в твороге, сыре, яйцах, шпинате.
- ▣ **Витамин С** содержится почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: в плодах шиповника, в капусте, лимонах, чёрной смородине, луке, чесноке. Без витамина С организм перестает сопротивляться простудным заболеваниям, появляется воспаление дёсен, снижается иммунитет.
- ▣ **Витамин Д** укрепляет кости. Дефицит витамина Д вызывает рахит у детей. Витамин Д содержится в сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в сельди.
- ▣ **Витамин Е** отвечает за рождение здорового ребенка и содержится во всех растительных маслах.
- ▣ **Витамин Р** отвечает за здоровье волос. Он содержится в масле, рыбе, бобах, молоке и рябине.



# ЭТИ РАЗНЫЕ ВИТАМИНЫ

## Поливитамины

- Поливитаминные комплексы витаминов ничем не уступают «природным».
- Принимают поливитамины вместе с пищей ослабленные, часто болеющие люди, а также для профилактики. Продолжительность приёма – 2-6 недель. Между приемами перерыв 2-4 недели. Во время приема нужно больше пить.
- Длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может повредить здоровью

## Витамины запастись в организме нельзя.

- Витамины нужны нам постоянно, потому что в организме они не сохраняются
- Если мы выпьем литр молока или съедем целую рыбину, витаминами мы не запасёмся.
- Нужно регулярно употреблять разную пищу, чтобы обогащать организм витаминами каждый день.



## **А ЕЩЕ МЫ ПОЛУЧИЛИ СОВЕТЫ ОТ НАШЕГО ПОВАРА ФРОЛОВОЙ Н.А.**

*ПРИ ВАРКЕ ВИТАМИНЫ РАЗРУШАЮТСЯ.*

*ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВИТАМИНОВ НАДО:*

- 1. ВАРИТЬ ОВОЩИ . В ЗАКРЫТОЙ ЭМАЛИРОВАННОЙ ПОСУДЕ.*
- 2. СВЕКЛУ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ ПЕРЕД ВАРКОЙ НЕ ЧИСТИТЬ.*
- 3. ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕСТЬ «ЖИВЫМИ», ТО ЕСТЬ СЫРЫМИ,  
РАЗРЕЗАЯ ИХ ЛИШЬ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ.*
- 4. ФРУКТЫ И ЯГОДЫ ПРО ЗАПАС ЛУЧШЕ ЗАМОРАЖИВАТЬ ИЛИ СУШИТЬ*



## НАШЛИ РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ БЛЮД И ПОМЕСТИЛИ ИХ В КНИГУ «ПРАВДА О ВИТАМИНАХ»

### Фруктовый салат

- Ананас, апельсин, яблоко, грушу, персик нарезать кубиками и залить маложирным йогуртом

### Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

- 4-5 яблок, 150 г творога, 4 ст.л изюма, 2 ст.л сахара, 2 яйца, 1 ст.л манной крупы.
- Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное масло. С яблок срезать верхушки, удалить сердцевину. Заполнить смесью, уложить отверстием кверху на блюдо и запечь при полной мощности 3-4 минуты. Посыпать сахарной пудрой.



**ВЫВОДЫ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ:**



# РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕЙ РАБОТЫ:

1. РУКОТВОРНАЯ КНИГА « ПРАВДА О ВИТАМИНАХ»
2. КНИЖКИ- МАЛЫШКИ «ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»
3. ГАЗЕТА «ЧТО МЫ ЕДИМ?»
4. СЦЕНКА «РЕКЛАМА ВИТАМИНОВ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

