

НАША ПИЩА И ВИТАМИНЫ



Презентацию подготовила :
ученица 4 Б класса Шатковской СОШ №1
Гурьева Мария
Руководитель проекта Горелова Л. С.

Гипотеза

- Каждый витамин имеет своё назначение.
- Для развития организма человека нужна разнообразная пища.
- Пища должна быть полезной.

Витамины (от лат. *vita* - «жизнь») — вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности.



Витамин А

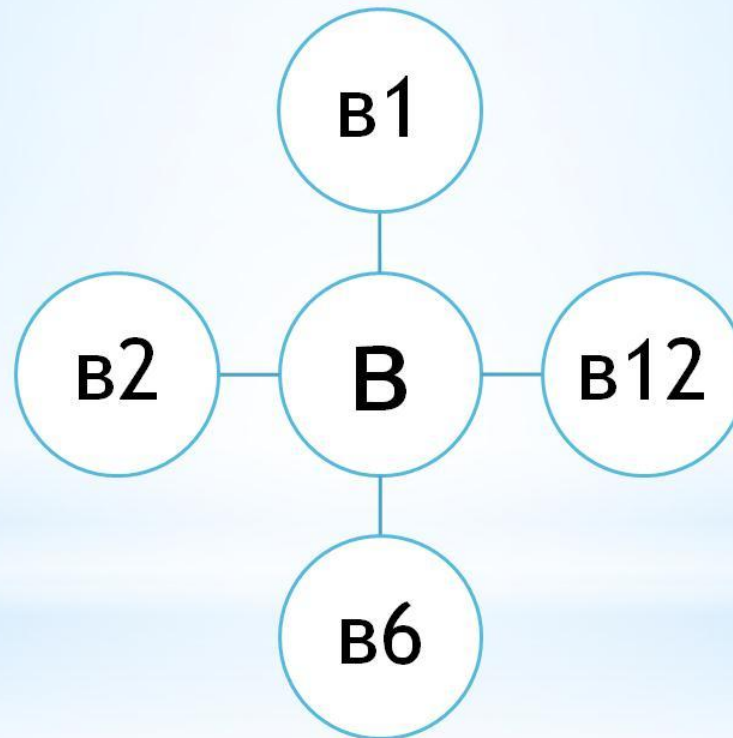
необходим для зрения



Главными источниками витамина А являются : морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень, рыба морская, яичный желток, кисломолочные продукты.



* **Витамин В можно разделить на четыре группы**



Витамин В1

Он регулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, способствует заживлению ран , улучшает обмен веществ в тканях мозга.

Витамин В₁ защищает от морской болезни и укачивания. А также его называют еще "витамином оптимизма».



Основные источники витамина В1:

фасоль, отруби, орехи (арахис, лесные, грецкие), дрожжи, хлеб из муки грубого помола, цельные зерна овсяной крупы и пшеницы (лучше).

Витамин В2

Необходим для образования красных кровяных телец, а также для защиты и лечения кожи.

Этот витамин называют «витамином красоты»
Именно от его количества в организме зависит состояние кожи, ногтей и волос... Этого витамина много в печени, сыре и дрожжах.



Витамин В6

От витамина В6 зависит уровень гемоглобина в крови



Основные пищевые источники витамина В₆ - печень, кура, почки, мясо, фасоль, чеснок перец красный сладкий, гранат .

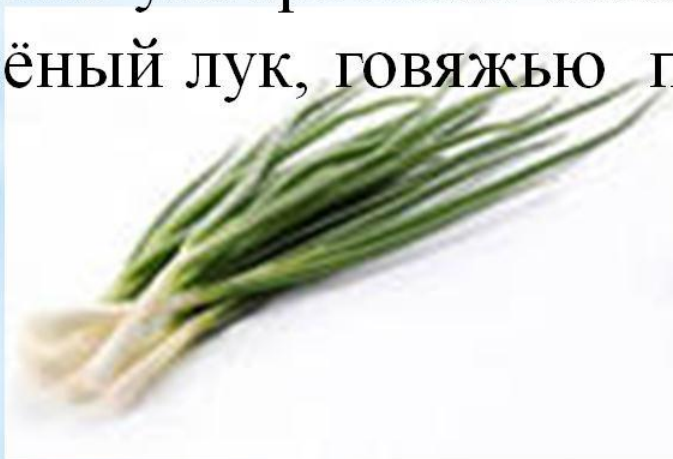


Витамин В12

Нужен для накопления энергии в мускулах. Его называют «витамином роста».



Витамин В12 не просто полезен – он жизненно необходим. Только он содержит кобальт – микроэлемент, необходимый для нашего здоровья . Важно употреблять кисломолочные продукты , яйца, зелёный лук, говяжью печень или паштет.



Витамин С

Антиоксидант. Он поддерживает в хорошей форме кожу, зубы и кости, укрепляет иммунную систему, выводит яды, важен для кроветворения.

Основной и самый известный источник витамина С - это, конечно же, цитрусовые. Другими растительными источниками являются: плоды шиповника, зеленые овощи, смородина, помидоры, цветная капуста и картофель



Витамин D

Витамин D необходим для укрепления костей, помогает поддерживать нормальный уровень кальция и фосфора в организме. С помощью этого витамина излечивают некоторые глазные болезни.



Источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень трески и палтуса, рыба.



Витамин Е

Витамин Е обладает замечательными антиоксидантными свойствами, обеспечивая защиту от заболеваний сердца, рака, нарушений зрения и других болезней.

Большое количество витамина Е содержится в:
капуста брокколи содержит значительные количества токоферола, но мы не так часто их едим.



Выводы

1. Каждый витамин отвечает за здоровое развитие определённого органа человека.
2. Чем разнообразнее пища, тем больше витаминов получает организм.
3. В рацион питания нужно включать только жизненно необходимые продукты.