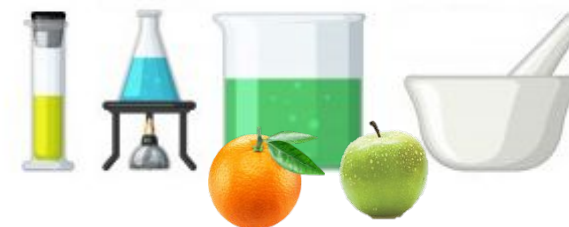


# Витамины, минеральные вещества — Лаборатория на кухне



# Лаборатория на кухне



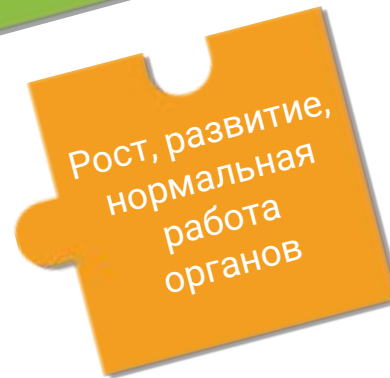
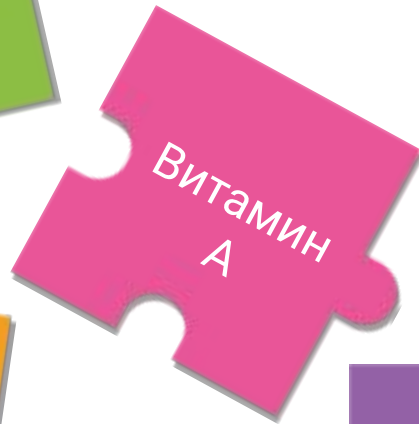
1

Тема: «Витамины, минеральные вещества – лаборатория на кухне»





# Витамины





# Витамины

Витамин D



Прочность  
костей

Витамин  
А



Острота  
зрения

Витамин  
С



Соппротивление  
болезням,  
заживление ран

Витамин  
группы В



Рост, развитие,  
нормальная  
работа  
органов





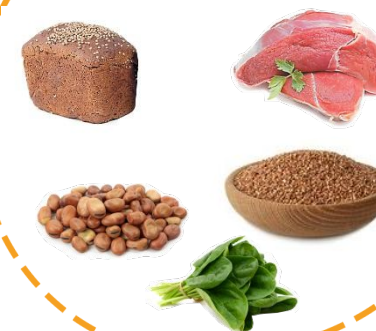
## Как обнаружить витамин А

### Витамин А



- Рассмотрите слайд.
- Какая пища – растительного или животного происхождения служит источником витаминов.
- Почему важно питаться разнообразно?

### Витамин В



### Витамин С



### Витамин Д





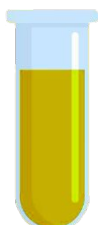
# Как обнаружить витамин А

## Опы

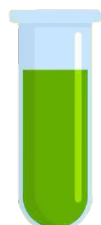
Обнаружение Витамина А  
в масле и соке моркови



Хлорид железа (III)



Масло





## Чемпионы по содержанию Витамина С



- Познакомьтесь с продуктами, содержащими Витамин С.
- Какие продукты являются чемпионами по содержанию Витамина С?

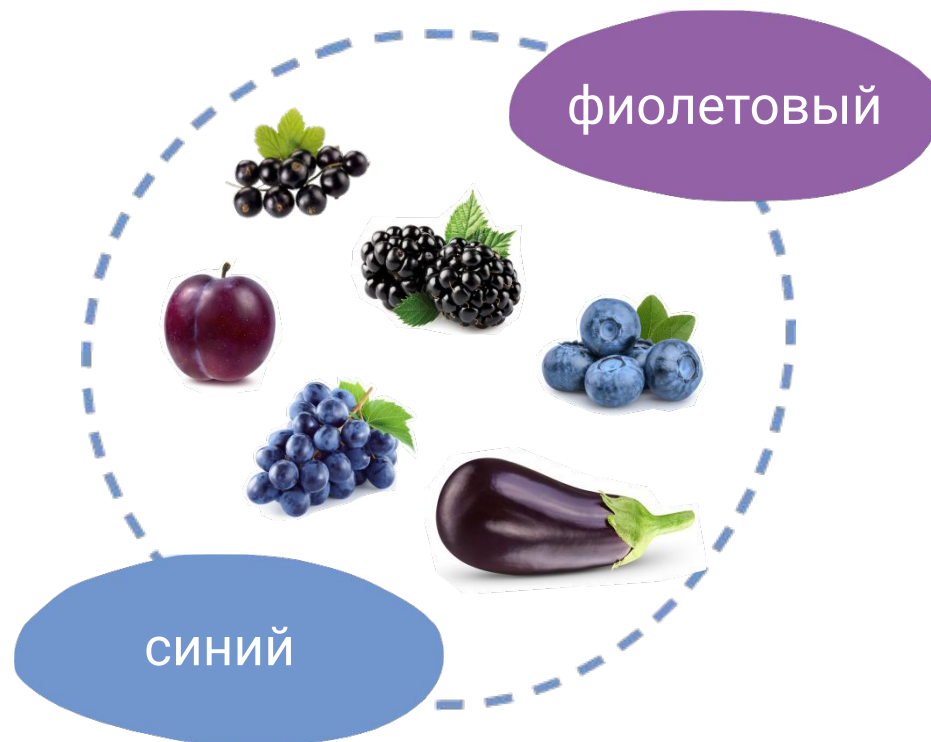




## Где спрятались антоцианы?

### Опыт

Обнаружение антоцианов  
«Растительная радуга»



7

Тема: «Витамины, минеральные вещества – лаборатория на кухне»







# Минеральные вещества

## Железо



## Натрий



Для  
нормального  
роста  
и развития

## Фтор



## Кальций



## Йод



- Какая пища – растительного или животного происхождения служит источником минеральных веществ.
- Почему важно питаться разнообразно?

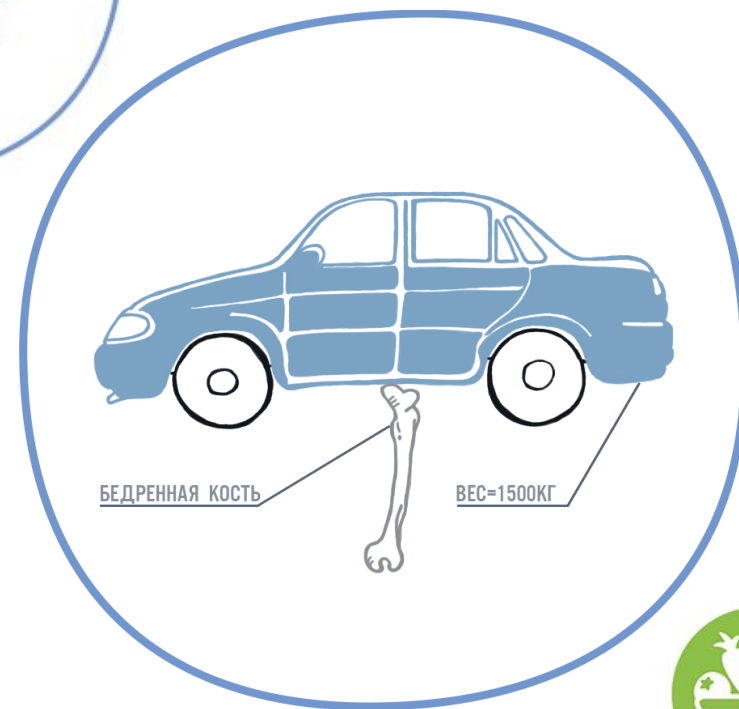
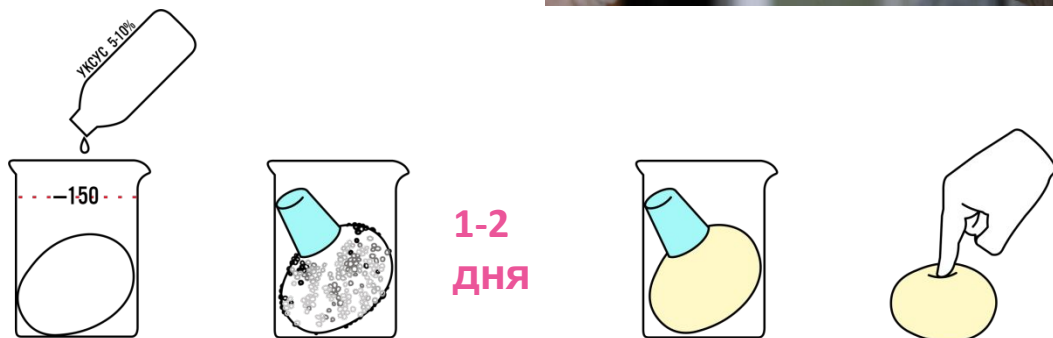
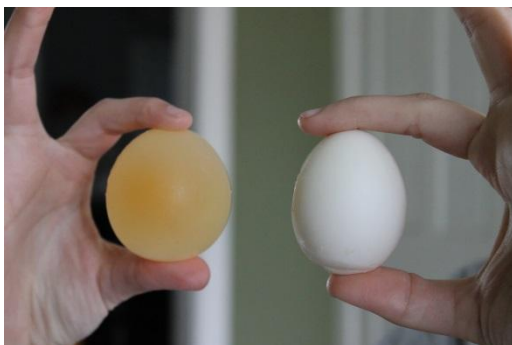




# Роль кальция

## Опыт

«Роль кальция»





## Роль Железа

### Опыт 1

#### Обнаружение железа в яблоке

- Разрежьте яблоко и положите на салфетку.
- Через 30 минут сравните срез со свежем срезом.



### Опыт 1

#### Обнаружение железа в банане

- Деревянной палочкой выдавите узор на кожуре банане.
- Что произошло с узором через 10 – 15 минут

- ★ В теле человека содержится всего 3 грамма железа.
- ★ Благодаря железу ко всем клеткам Доставляется кислород.
- ★ Недостаток железа в организме причина слабости, быстрой утомляемости.





## Исследовательская работа



➤ Рассмотрите упаковки от разных продуктов.



➤ Определите, по информации на упаковке, какие питательные вещества содержатся в продукте.

➤ Какие витамины и минеральные вещества содержатся в продукте.



➤ Как часто можно есть этот продукт и почему?



По какому принципу можно разделить продукты?





## Домашнее Задание



Выполнить задания в теме «Минеральные вещества. Витамины» на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)/Формула правильного питания.





# Будьте здоровы!

