

Витамины, минеральные вещества — Лаборатория на кухне



Лаборатория на кухне



1

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





Витамины

Острота зрения

Витамин С

Витамин группы В



Сопротивление болезням, заживление ран

Витамин D

Витамин А



Прочность костей

Рост, развитие, нормальная работа органов





Витамины

Витамин D



Прочность
костей

Витамин
А



Острота
зрения

Витамин
С



Сопротивление
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?

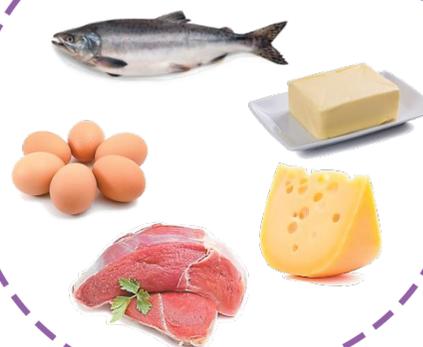
Витамин В



Витамин С



Витамин Д





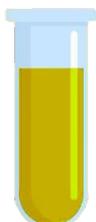
Как обнаружить витамин А

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?

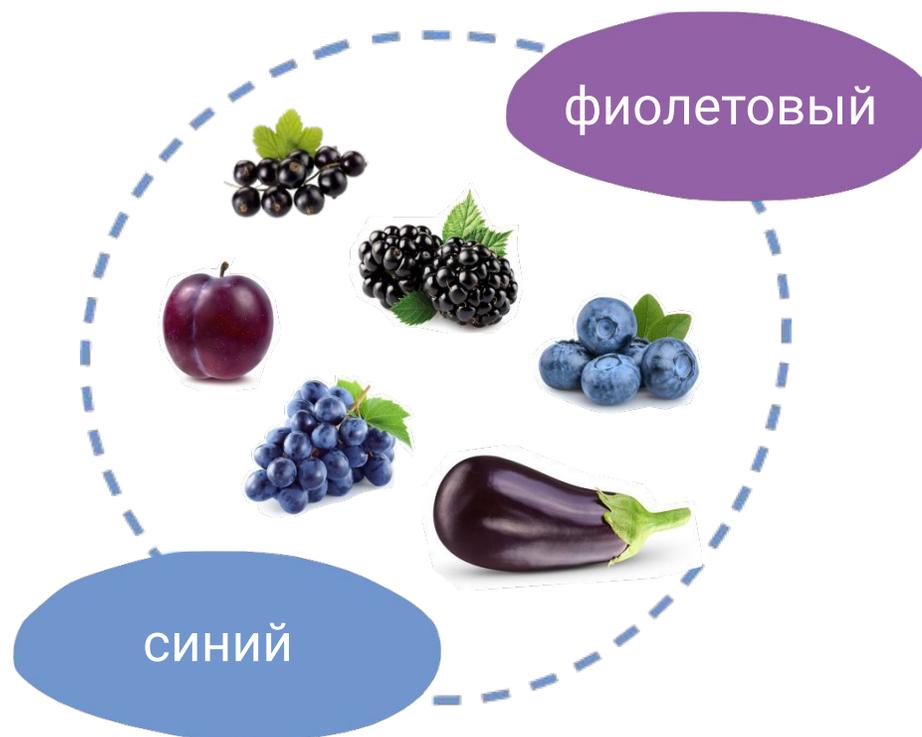
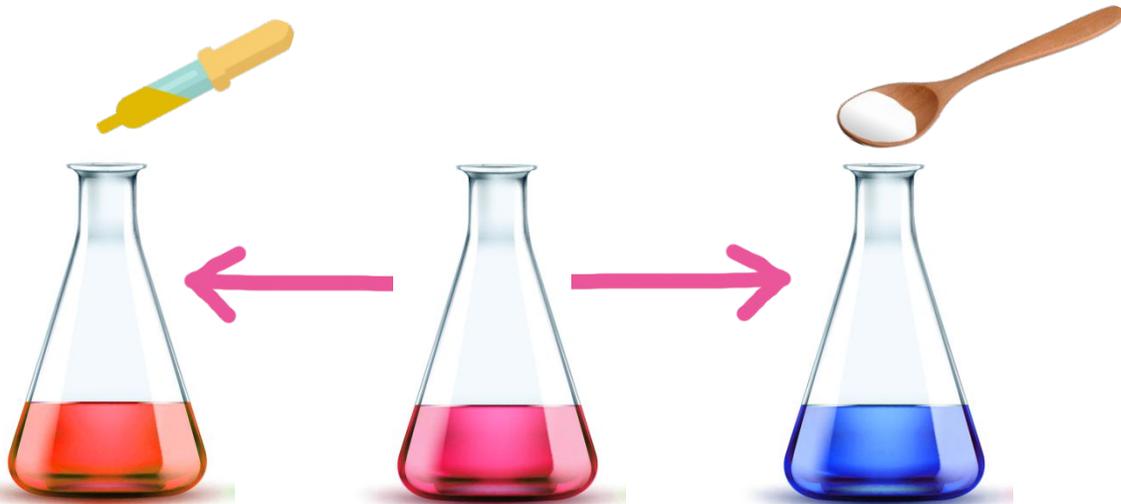




Где спрятались антоцианы?

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?

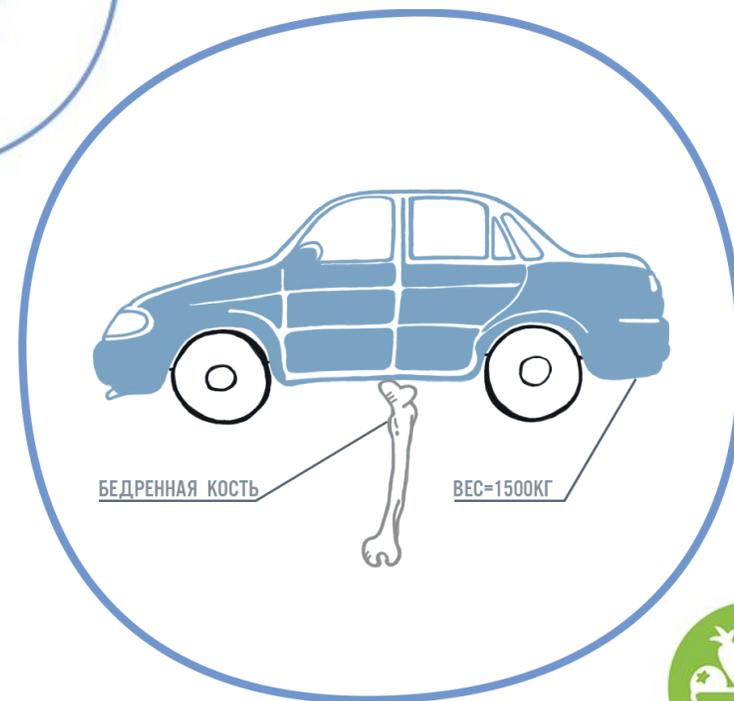
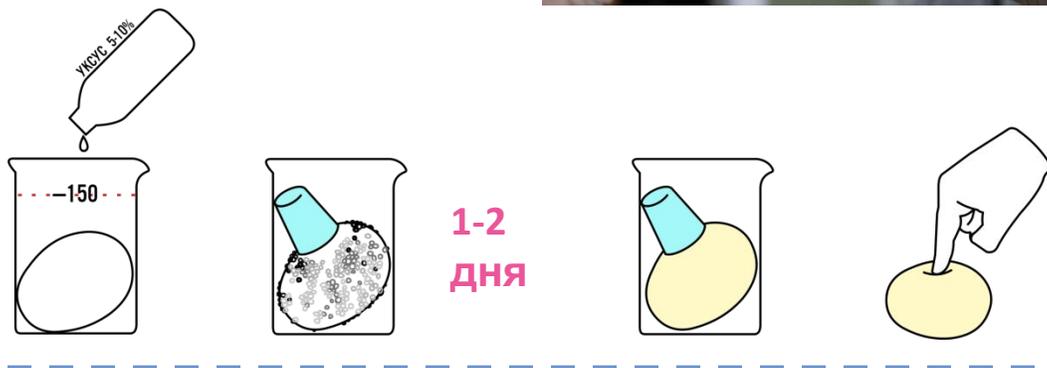
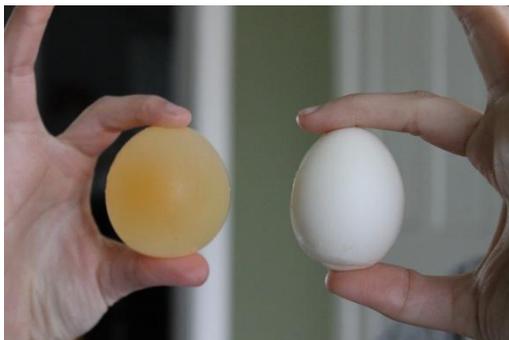




Роль кальция

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/Формула правильного питания.





Будьте здоровы!

