



Проект на тему: «Полезные ВИТАМИНЫ для организма человека».

Автор:

Плюснина Юлия, 11 класс

Руководитель проекта:

Стрещенко Л.С.

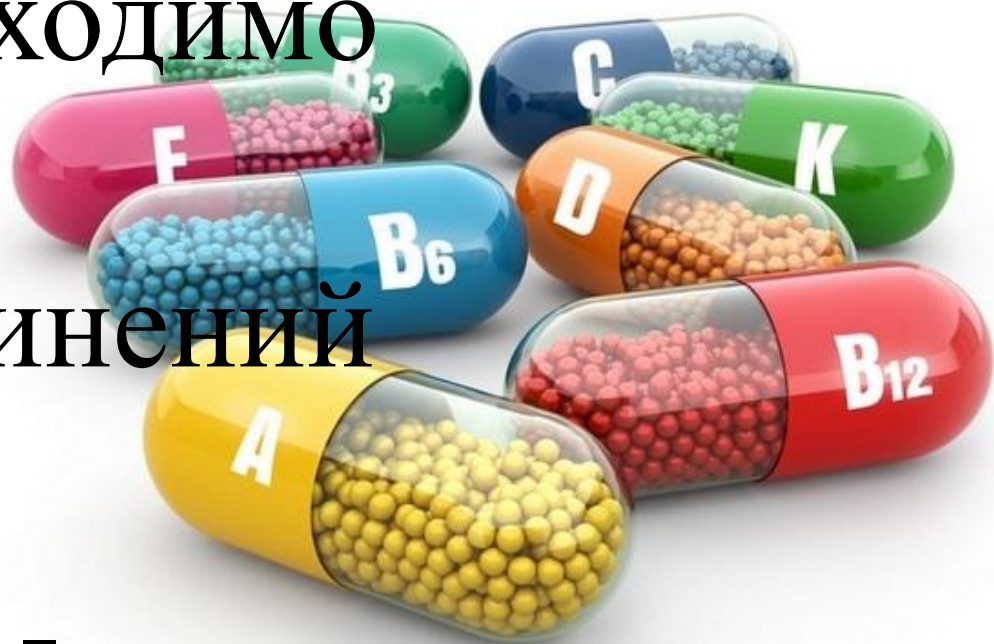
• Цель:

- информирование людей о пользе потребления витаминов.

Задачи исследования:

- Узнать историю возникновения витаминов.
- Выяснить, какие витамины (натуральные продукты или поливитаминные комплексы) удобны в применении.
- Составить примерное меню для школьников.
- Опытным путём выяснить, в каких продуктах наибольшее содержание витамина С.

Для нормальной
жизнедеятельности
организма необходимо
использование
комплекса соединений
природного
происхождения -
ПОЛЕЗНЫХ ВИТАМИНОВ.



Респондентов 20 человек

- «Что такое витамины?» 50% ответили, что это полезные вещества, которые необходимы нашему организму.
- «Какие витамины ты знаешь?» 70% ответили, что знают витамины А, В, С.
- «Какие продукты содержат витамины?» 95% детей перечислили названия разных овощей и фруктов.
- «Для чего надо употреблять витамины?» было выяснено, что 88% считают, что употребление витаминов необходимо, чтобы быть здоровым.

Меню на 5 дней

1 день

Завтрак: омлет, сок.

Обед: борщи, котлеты, картофельное пюре, солёный огурчик, компот из чернослива.

Полдник: фрукты

Ужин: салат морковный с курагой, отбивная, гречка, кисель.

2 день

Завтрак: яйца с рыбными консервами, чай

Обед: салат из капусты с черносливом, гороховый суп, плов, ягодный морс.

Полдник: ватрушка, йогурт

Ужин: иницель с глазуньей, гренки, сок

3 день

Завтрак: макароны с сосисками и сыром, кофе с молоком

Обед: салат «Винегрет», суп харчо, курица с рисом, компот из клубники

Полдник: яблочный рулет, сок

Ужин: гуляш из говядины, пицца, кисель яблочный

4 день

Завтрак: творожная запеканка со сгущёнкой, чай

Обед: уха из рабы, рыба в кляре, булочка, морс

Полдник: пирожное, сок

Ужин: салат «Оливье», рыбный пирог, фрукты, компот из сухофруктов

5 день

Завтрак: оладьи со сметаной, какао

Обед: суп «Рассольник», тефтели с рисом, пирог с мясом, компот

Полдник: фрукты

Ужин: пельмени сибирские с мясом, чай.

Исследование количества витамина С в овощах и фруктах

Продукт	Количество капель йода	Результат
Апельсин	10	12,25 мг
Лимон	8	9,8 мг
Красный перец	24	29,75 мг
Киви	6	7,49 мг
Яблоко	6	7,49 мг
Чёрная смородина	48	59,85 мг

Исследование соков промышленного производства на наличие витамина С

Продукт	Количество капель йода	Результат
Сок «Яблоко» («Добрый»)	3	4,0 мг
Сок «Яблоко» («Сады Придонья»)	4	4,9 мг
Сок «Мультифрукт» («Сады Придонья»)	8	11,2 мг
Сок «Апельсин»	9	11,25 мг

Затраты на проект:

Апельсин - 15руб.
Лимон - 10руб.
Красный перец - 40руб.
Киви - 30руб.
Яблоко – 15руб.
Черная смородина - 100руб.
Сок «Яблоко» («Добрый») - 33руб.
Сок «Яблоко» («Сады Придонья») - 29руб.
Сок «Мультифрукт» («Сады Придонья») - 29руб.
Сок («Апельсин») - 27руб.
Йод – 51руб.
Крахмал - 36руб.
ИТОГО: 415руб.
Проект реализован на собственные сбережения!



ПАМ'ЯТКА

