

**ВИТАМИНЫ —
НАШИ
ДРУЗЬЯ!**





- Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо о расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни. Детям 6–7 лет надо съесть в день 500–600 г овощей и фруктов.



Что такое *витамины*?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

«Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь».

Витаминов много именно в овощах и фруктах.

Существует 15 видов **ВИТАМИНОВ**.



Витамины и организм человека

Организм человека не способен запасать витамины впрок и поэтому должен получать их регулярно в полном наборе и количествах.

Недостаток витаминов сказывается на снижении сопротивляемости заболеваниям, ухудшении зрения, ослаблении костей и мышц.

Под словом «рацион» понимают вид и количество пищи, ежедневно потребляемой человеком. Чтобы человек был здоров, его рацион должен быть сбалансирован.

В рационе каждого второго школьника не хватает витамина С, а каждого третьего – витаминов А и Е.



Фрукты и овощи – это источник витаминов



Витамины

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)





ВИТАМИН

Е

Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке
зародышах пшеницы,
растительном масле,
листьях салата,
мясе, печени,
масле



ТОКОФЕРОЛ



ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.



Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови



АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



ВИТАМИН

В12

Усиливает иммунитет,
участвует в кроветворении,
нормализует кровяное
давление.

При недостатке-
злокачественная анемия и
дегенеративные изменения
нервной ткани



Цианкобаламин

Содержится:
в сое, субпродуктах,
сыре, устрицах,
дрожжах,
яйцах





ВИТАМИН

B2

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками.

При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения

Содержится:
в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и бобовых
культурах.



рибофлавин

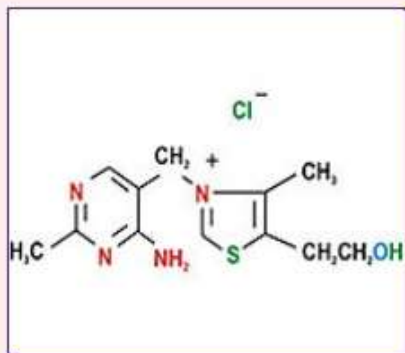


ВИТАМИН

B₁

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке-заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Суточная норма 1,5-2мг.



Содержится :
В сое ,горохе ,
капuste ,
мясе птицы,
луке, печени,
молоке , желтке,



Т И А М И Н

Витамин В3

Витамин В3 – это белый порошок, растворимый в воде. Химически он самый устойчивый из других витаминов группы В при воздействии нагревания, ультрафиолета, щелочей и воздуха.

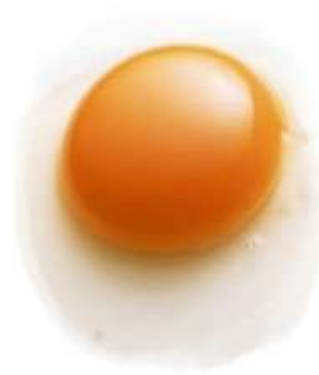
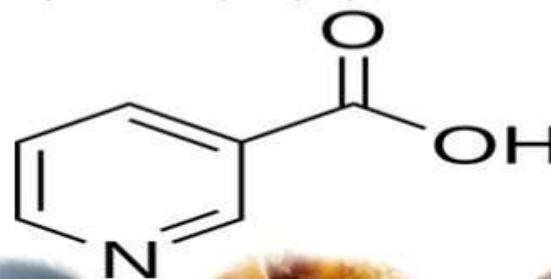
Роль витамина В3 в организме:

Обмен веществ.

Рост клеток.

Нервная система: ниацин поддерживает нормальное функционирование головного мозга и ЦНС.

Сердечнососудистая система: витамин В3 содействует повышению венозного давления и понижению артериального.



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

А

Необходим для
нормального роста и
развития эпителиальной ткани.
Входит в зрительный пигмент
родопсин.

При недостатке –
заболевание
Куриная слепота
(нарушение
сумеречного
зрения).

Р
Е
Т
И
Н
О
Л

Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле, моркови,
петрушке,
абрикосах.



ВИТАМИН

D

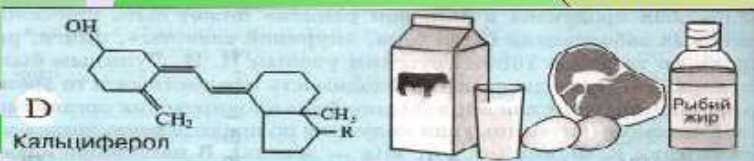
Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке – рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность).



КАЛЬЦИФЕРОЛ



Вырабатывается в коже под действием УФО; им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра.





ВИТАМИН

К

Обеспечивает
свертываемость крови,
предупреждает остеопороз



фитоменадидон



Содержится:
в зелени,
зеленых помидорах,
хлебе грубого помола,
капусте,
шпинате,



Витамин

Е

Это известный антиоксидант, который обеспечивает устойчивость эритроцитов к воздействию вирусов и бактерий.

Следует включить в свое ежедневное меню **оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное или миндальное масло. Витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.**



Shutterstock.com



ВИТАМИН

PP

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения.

При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)



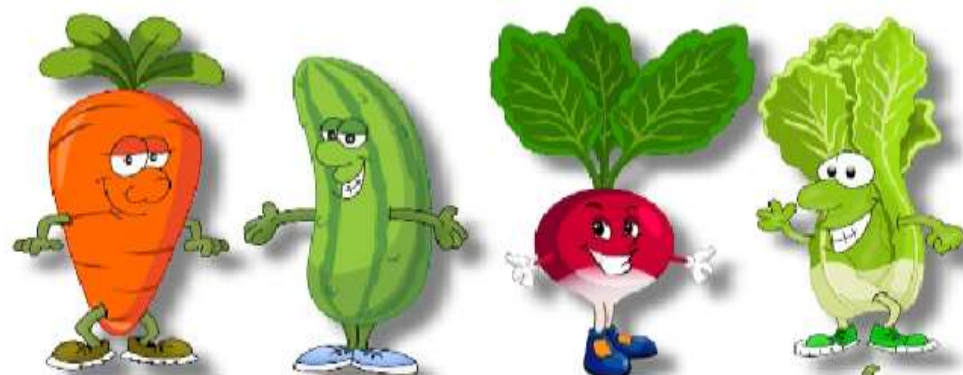
Содержится
в
свинине, рыбе,
арахисе, помидорах,
петрушке,
шиповнике,
мяте



НИКОТИНОВАЯ К-ТА

Овощи и фрукты - полезные продукты!





Витаминные загадки



Загадки

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.



Всех овощей она царица,
Своей величиной гордится.
На дыню издали похожа,
На рыжий мяч большущий тоже.



Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.



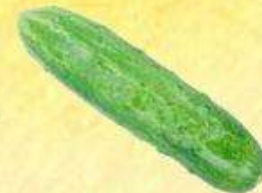
Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.



И зелен, и густ на грядке
вырос куст.
Покопай немножко: под
кустом ...



Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.



Сидит дед во сто шуб
одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.



Загадки

Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран.
Высоко растет...



Кто-то там, в углу садовом,
В скромном платьице лиловом
Прячется в листве пугливо.
Догадались? Это...



Круглое, румяное, я
расту на ветке;
Любят меня взрослые
и маленькие детки.



Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала...



Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...



С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.





Молодцы!!!

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!



Материал подготовил педагог-организатор Герман Т.В.

Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета