



**Овощи на  
столе-здоровье  
на сто лет.**

# Составить пословицу

Деньги потерял –  
ничего не потерял,  
время потерял –  
многое потерял,  
здоровье потерял –  
все потерял.

# Помидор — золотое яблоко

Родина – Перу (Южная Америка), свое название получил от итальянского слова

« помидоро».

В Россию привезли из Франции и стали выращивать в 1850 году.



# Картофель- земляное яблоко

Родина – Южная  
Америка  
Французский  
аптекарь  
Пармантье  
впервые сварил  
клубни  
картофеля.  
В Россию  
картофель  
привезли во  
времена Петра  
Первого



# Божественная петрушка

Родина  
петрушки –  
Греция  
Древние  
греки плели  
из  
петрушки  
венки для  
победителей  
Олимпийски  
х игр



**Капуста от  
многих болезней**

**Родина  
капусты -  
Средизем  
номорье**



# Древний

## овощ - свекла

Родина-  
Средиземномо-  
рье. В Древнем  
Риме свекла  
пользовалась  
большим  
почетом. В  
Россию была  
завезена в  
14-15 веках.



# Индийский принц

Один из  
самых  
древних  
овощей,  
изображение  
огуречной  
плети  
украшали  
стены  
египетских  
храмов



# *Представление о витаминах*

***Витамины*** – это жизненно необходимые вещества, которые в минимальных дозах оказывают на организм мощное биологическое действие через участие деятельности ферментов. Организм витамины не синтезирует, поэтому основным источником витаминов служат продукты питания.

# Авитаминоз и гипервитаминоз

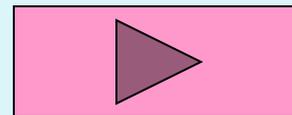
*Авитаминоз* – это заболевание, вызванное полным отсутствием какого-либо витамина.

*Гипервитаминоз* развивается при избыточном потреблении витаминов. В результате может развиваться аллергия, кожные сыпи, тошнота, понос.

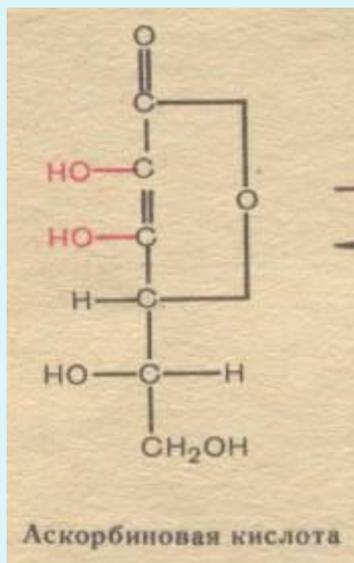
# Характеристика витаминов

## Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)

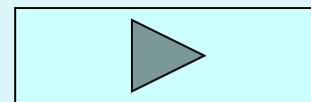
впервые был получен в XIX веке в середине 30-х гг. Он состоит из спирта рибитола и изоллоксазина, содержится в зерне, печени, мясе, молоке, яйцах. При недостаточном потреблении у взрослого человека нарушается зрение и повреждаются слизистые оболочки рта.



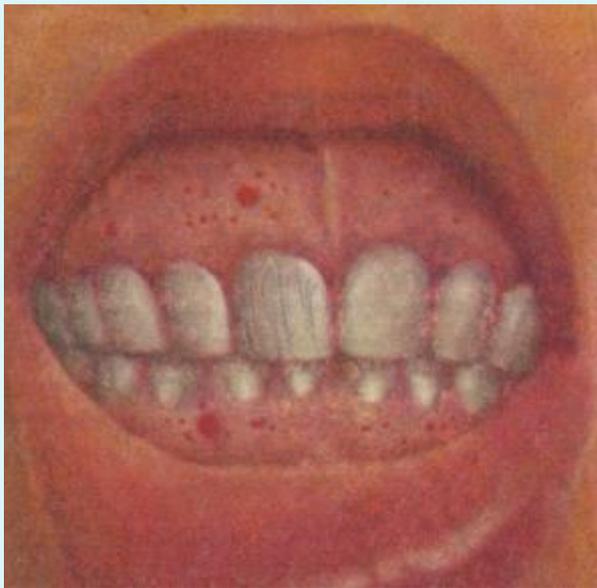
# Характеристика витаминов



**Витамин С (аскорбиновая кислота)** является сильным восстановителем и легко превращается в свою дегидроформу, она участвует в образовании дентина, хряща, усиливает процесс всасывания железа в кишечнике, необходима для синтеза норадреналина в надпочечниках. Содержится в шиповнике, черной смородине, клюкве, лимоне, апельсинах.

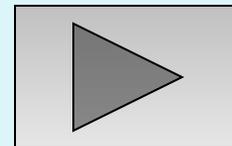


# Характеристика витаминов

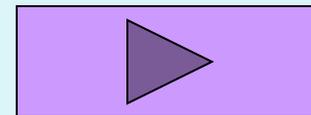


*Цинга. Кровоточивость десен*

Когда организм долгое время не получает витамина С, развивается **ЦИНГА** - заболевание, известное путешественникам и мореплавателям. При этом заболевании появляется кровоточивость десен, язвы на слизистых оболочках рта, расшатываются и выпадают зубы. Кости становятся хрупкими, возникают боли в суставах. Наступает малокровие, и резко снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.



# Характеристика витаминов



**Познакомимся с жирорастворимыми витаминами.**

*К ним принадлежат витамины А, D, E, К.*

**Витамин А, или каротин** содержится в основном в животной пище, например в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, яичных желтках, печени, почках, рыбьей икре. Вещество, превращающееся в организме в витамин А, содержится в растительной пище: моркови, шпинате, помидорах. Витамин А - составная часть светочувствительного вещества в сетчатке глаза. Кроме того, он необходим для роста клеток. При его недостатке дети плохо растут, нарушается формирование зубов, волос, поражаются легкие. Может возникнуть особое заболевание – « куриная слепота»: с наступлением сумерек таких больных ослабевает зрение.

# Характеристика витаминов

## Витамин D (антирахетический)

содержится в рыбьем жире , печени, желтке куриного яйца и многих других продуктах. При недостатке в пище витамина D у детей развивается *РАХИТ*. При рахите содержание солей в костях, оказывается пониженным, поэтому рост ребенка замедляется. Скелет формируется неправильно. У больных рахитом детей искривлены ноги, голова и живот увеличены.

