

***IX муниципальный  
фестиваль-конкурс  
детских тематических  
проектов  
«Питание и здоровье»  
номинация  
«ПроПитание»***

# Тема проекта:

## « Это чудо-витамины»

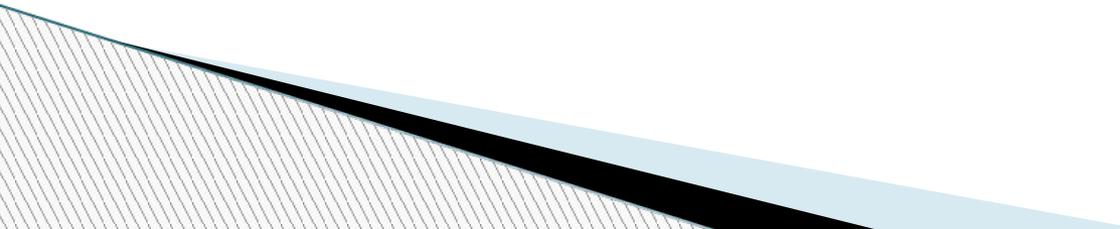
Выполнили учащиеся отделения  
МАОУ « Голышмановская СОШ №4»  
«Среднечирковская СОШ»:

Группа: «Заврики»

Руководитель : Ермачкова Т.В.



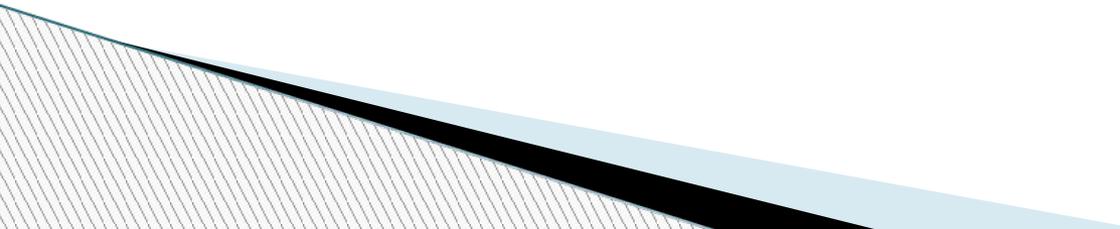
# Проблемные вопросы:

- Что такое витамины?
  - Где витамины прячутся?
  - Сколько нужно витаминов нашему организму для здоровья?
  - А можно ли запастись витаминами?
- 

## **Цель проекта:**

**создание книги «Чудо ВИТАМИНЫ», для того, чтобы показать важную роль витаминов для здорового роста и развития, уметь правильно питаться, так как питание – составная часть здорового образа жизни.**

# Задачи:

- **рассказать, что такое витамины;**
  - **узнать о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;**
  - **иметь представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.**
- 

# Как мы работали:

Выпустили книжки-малашки. провели мероприятие





## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
 Как полезен я, друзья!  
 Я морковке и томате,  
 В тыкве, в персике, в салате.  
 Съешь меня – и подрастешь,  
 Будешь ты во всем хорош!  
 Помни истину простую:  
 Лучше видит только тот,  
 Кто жует морковь сырую  
 Или пьет морковный сок!



# В

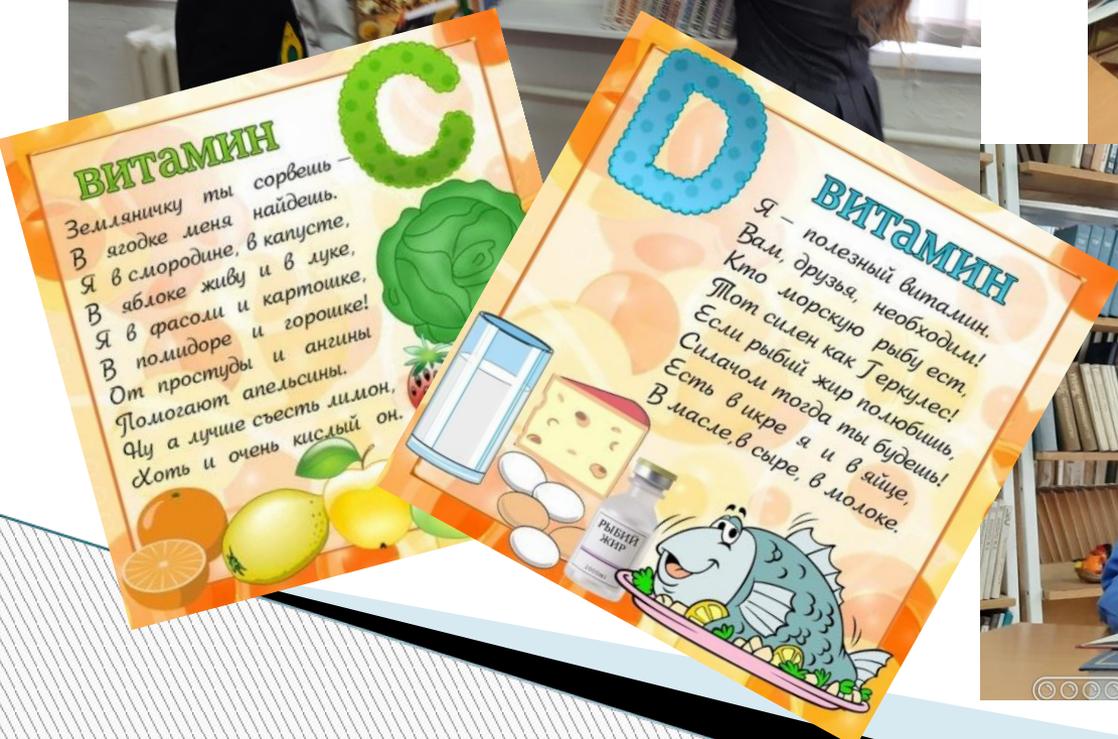
## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
 Мясо, птица и кефир,  
 Дрожжи, курага, орехи –  
 Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.  
 Много пользы от меня!  
 Очень важно спозаранку  
 Съесть завтраком овсянку.  
 Черный хлеб полезен нам –  
 И не только по утрам.



# Пролистали и поработали с различной литературой: энциклопедии, словари, журналы, книги. Вышли в Интернет.



## Взяли интервью:

1. У учителя биологии Агарковой Т.В.
2. У врача Ермачкова Юрия Николаевича.
3. У школьного повара Ильиной Л.Ю.
4. У родителей



# Мы узнали:

- Что **Витамины** – это химические вещества, которые нужны нашему организму для роста и нормальной работы. В пище содержится много разных витаминов и у каждого своё предназначение.
- Витамины открыл советский ученый **Николай Иванович Лунин** в **1912** году, они названы по буквам латинского алфавита **A, B1, B2, B6, B12, C, D, K, PP, E.**

(энциклопедия «Все обо всем»)

# Витамины в организм поступают с пищей, а особенно их много в овощах, фруктах и ягодах.

- **Витамин А** отвечает за остроту зрения. Он содержится в моркови, салате, шпинате, рябине, луке.
- Если у вас шелушится кожа, появились трещинки в углах рта, то вам не хватает **витамина В**. Он содержится в хлебе грубого помола, в твороге, сыре, яйцах, шпинате.
- **Витамин С** содержится почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: в плодах шиповника, в капусте, лимонах, чёрной смородине, луке, чесноке. Без витамина С организм перестает сопротивляться простудным заболеваниям, появляется воспаление дёсен, снижается иммунитет.
- **Витамин Д** укрепляет кости. Дефицит витамина Д вызывает рахит у детей. Витамин Д содержится в сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в сельди.
- **Витамин Е** отвечает за рождение здорового ребенка и содержится во всех растительных маслах.
- **Витамин Р** отвечает за здоровье волос. Он содержится в масле, рыбе, бобах, молоке и рябине.

# Эти разные витамины

## Поливитамины

- Поливитаминовые комплексы ничем не уступают «природным».
- Принимают поливитамины вместе с пищей ослабленные, часто болеющие люди, а также для профилактики. Продолжительность приёма – 2-6 недель. Между приемами перерыв 2-4 недели. Во время приема нужно больше пить.
- Длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может повредить здоровью.

## Витамины запастись в организме нельзя.

- Витамины нужны нам постоянно, потому что в организме они не сохраняются.
- Если мы выпьем литр молока или съедем целую рыбку, витаминами мы не запасёмся.
- Нужно регулярно употреблять разную пищу, чтобы обогащать организм витаминами каждый день.

**Мы получили советы от нашего повара Ильиной Л.Ю**

**При варке витамины разрушаются.**

**Чтобы сохранить большую часть витаминов надо:**

- 1. Варить овощи в закрытой эмалированной посуде.**
- 2. Свеклу, картофель, морковь перед варкой не чистить.**
- 3. Зелень, овощи и фрукты есть «живыми», то есть сырыми, разрезая их лишь перед употреблением.**
- 4. Фрукты и ягоды про запас лучше замораживать или сушить**



# Нашли рецепты витаминных блюд и поместили их в книгу «Чудо ВИТАМИНЫ»

## Фруктовый салат

- Ананас, апельсин, яблоко, грушу, персик нарезать кубиками и залить маложирным йогуртом

## Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

- 4-5 яблок, 150 г творога, 4 ст.л изюма, 2 ст.л сахара, 2 яйца, 1 ст.л манной крупы.
- Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное масло. С яблок срезать верхушки, удалить сердцевины. Заполнить смесью, уложить отверстием кверху на блюдо и запечь при полной мощности 3-4 минуты. Посыпать сахарной пудрой.

# Выводы :

- 1) Каждый витамин отвечает за здоровье, развитие определённого органа человека.
- 2) Чем разнообразнее пища, тем больше витаминов получает организм.
- 3) В рацион питания нужно включать только жизненно необходимые продукты.



# РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕЙ РАБОТЫ:

1. Рукотворная книга «Чудо-ВИТАМИНЫ»

2. Книжки - малышки «Овощи и фрукты – полезные продукты»

3. Видеоролик «Телепередача «Шишкин лес»» для учащихся начальных классов



КНИГА

"ЭТО ЧУДО

ВИТАМИНЫ"

Витамины- чудесные вещества.



## Витамин К



- Основная функция витамина К в организме — обеспечение нормального свертывания крови.
- Повышает прочность сосудистых стенок. Входя в состав клеточных мембран.
- Участвует в энергетических процессах,
- Нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и работу мышц.
- Источники - зеленые листовые овощи, тыква, помидоры, зеленый горошек, яичный желток, рыбий жир, печень животных, соевое масло.
- Суточная потребность в витамине К — 0,2-0,3 мг.

Спасибо за внимание!