

Волшебные свойства витаминов.

Ученица 4 — д класса,
школа №6, г. Нягань,
Коренок Мария



Задачи:

- Изучить литературу по данной теме.
- **В₅** Выяснить какое значение имеют витамины в жизни человека.
- Узнать, какие поливитаминные препараты необходимы детям в возрасте 9 – 10 лет.



В **И** **Т** **а** **М** **И** **Н**

Цель исследования:

B₅

показать значение витаминов, как
необходимое условие для правильного
развития роста и здоровья человека.

E

B₂

B₁

K

B₉

B₁₂



В

И

Т

а

М

И

Н

Гипотеза:

что если состояние здоровья человека зависит от приема поливитаминовых препаратов.

В И Т А М И Н

История открытия витаминов.

Раньше люди думали, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. И в длительных морских путешествиях люди заболевали какой-то странной болезнью. Ее называли - ЦИНГА. Последствия этой болезни были очень печальны. Что не хватало организму моряков было не понятно. Ученым понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие продукты содержат витамины. Ученые в то время не давали витаминам имена, а просто называли по алфавиту: А, В, С, Д.

В 1911г. польский химик Казимир Функ выделил из рисовых отрубей вещество, излечивающее параличи голубей, питавшихся только полированным рисом. Химический анализ этого вещества показал, что в его состав входит азот. Открытое им вещество Функ назвал витамином (от слов «вита» - жизнь и «амин» - содержащий азот). Правда, потом оказалось, что не все витамины содержат азот, но старое название, как это часто бывает в жизни, осталось.

В И Т А М И Н



Действие некоторых витаминов на работу организма.

ВИТАМИН **A**

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.
Помогает развитию и росту ребенка.

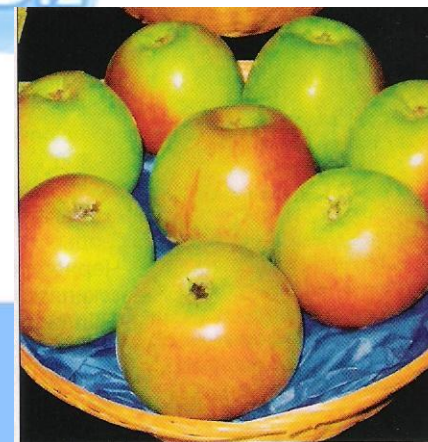
ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

Признаки недостаточности витамина А: ломкие, медленно растущие ногти, сухие и ломкие волосы, сухая кожа, сыпь на коже, плохой аппетит, плохой рост.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями. Витамин А защищает человеческие клетки от сгорания (человек может за минуту внутренне растаять и сгореть).



В **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**

ВИТАМИН

В1

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.



ИСТОЧНИКИ

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витамином хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.

В И Т а М И Н

ВИТАМИН

B2

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

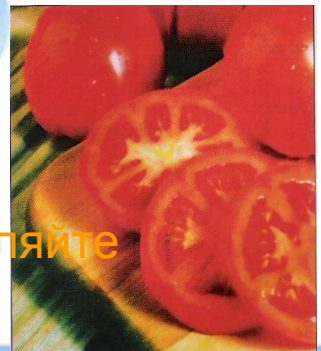
ИСТОЧНИКИ

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

Признаки нехватки витамина B2: красный воспаленный язык, чувство песка в глазах, расширенные зрачки, сморщенные губы, жирная кожа, выпадение волос, облысение, чувство головокружения, плохая концентрация, плохой сон.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.



В И Т а М И Н

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.

Первые признаки недостатка витамина B5: боль в суставах, выпадение волос, преждевременно седеющие волосы, небольшое раздражение век, судороги в руках и ногах, затрудненная учеба, раздражение, расстройство желудка.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показали, что витамин B5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.



ВИТАМИН

В6

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

ИСТОЧНИКИ

Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

Дефицит витамина В6 может вызвать заболевания ушей – отит, а также появляется усталость, нервозность, боль в мускулах, состояние депрессии, выпадение волос, проблема кожи, сухая или жирная.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине В6.



В И Т А М И Н

ВИТАМИН

С

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.



ИСТОЧНИКИ

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богаты витамином С.



При недостатке витамина С: кровоточат десны, слабые нервы, плохая концентрация, частые простуды, излишний вес, усталость, депрессия, плохой сон, слабое зрение.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.

В И Т а М И Н

ВИТАМИН

D

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

ИСТОЧНИКИ

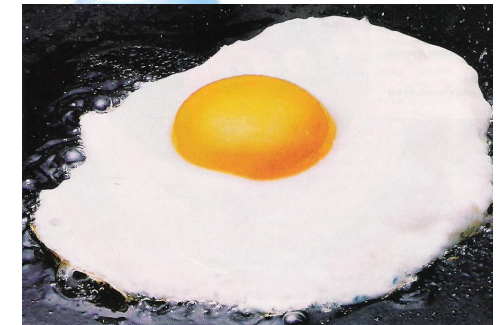
Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.



При недостатке витамина D наблюдается: близорукость, выпадение зубов, слабые мускулы, увеличенные суставы в коленях, нервные расстройства, раздражения, плохой сон, пессимизм, депрессия.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



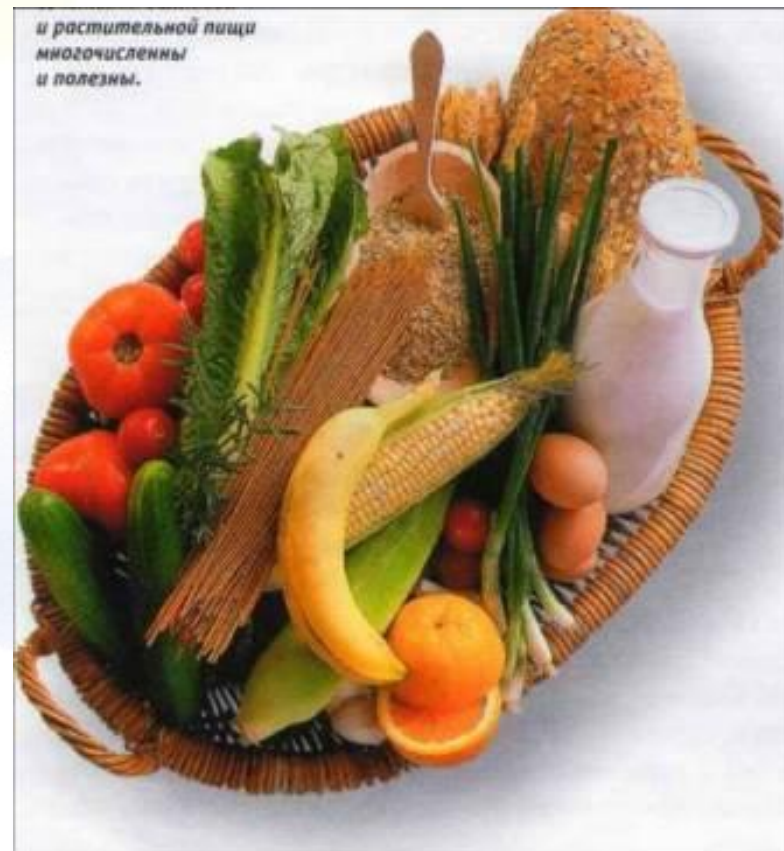
В И Т А М И Н

Основным источником витаминов для

человека является пища

Меню на 5 дней

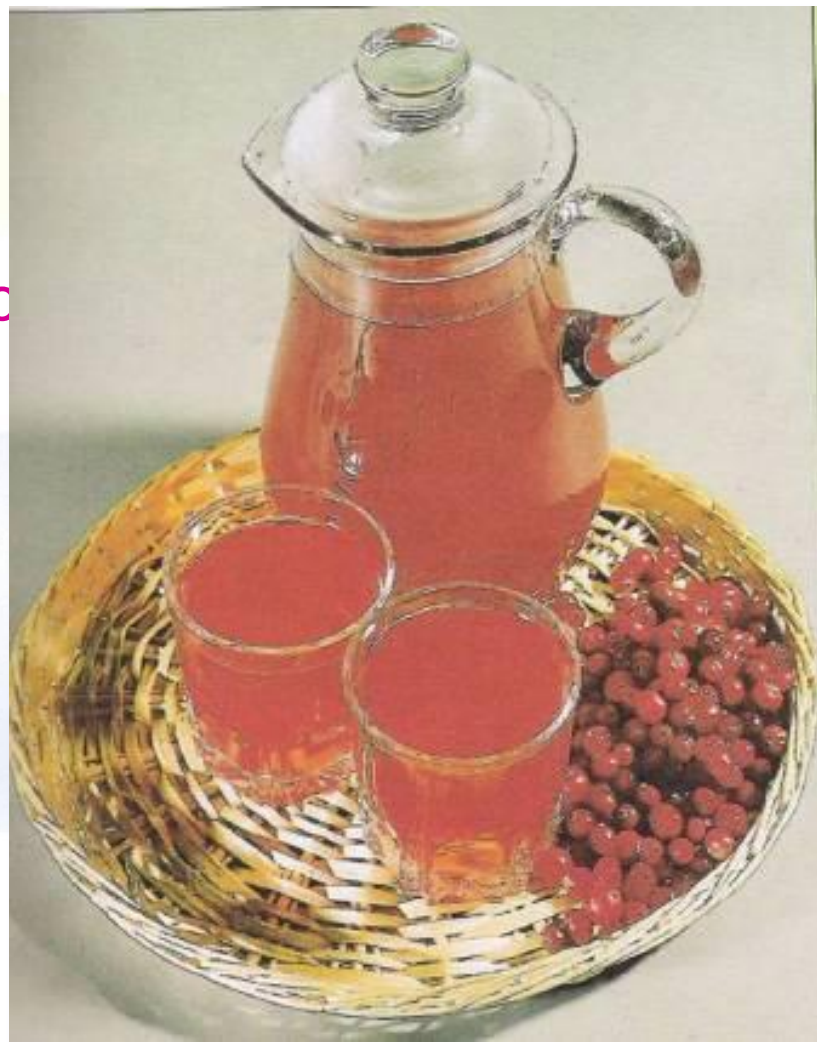
- **1 день**
- **Завтрак:** омлет, сок.
- **Обед:** борщ, котлеты, картофельное пюре, солёный огурчик, компот из чернослива.
- **Полдник:** фрукты
- **Ужин:** салат морковный с курагой, отбивная, гречка, кисель.
- **2 день**
- **Завтрак:** яйца с рыбными консервами, чай
- **Обед:** салат из капусты с черносливом, гороховый суп, плов, ягодный морс.
- **Полдник:** ватрушка, йогурт
- **Ужин:** шницель 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.



В И Т А М И Н

Очень полезно пить натуральные соки

- Абрикосовый сок содержит калий, железо, каротин.
- Выпив стакан томатного сока, можно удовлетворить суточную потребность в витамине С.
- В яблочном – железо, в рябиновом и морковном – витамин А.
- В 100 граммах чёрносмородинового сока содержится 90 миллиграммов витамина С.



В И Т А М И Н

Поливитаминовые препараты для детей

Требования к поливитаминовому комплексу:

- сбалансированность;
- оптимальная «детская форма» (СИРОП).



В И Т А М И Н

АЛФАВИТ ШКОЛЬНИК

Содержит 11 витаминов и 7 минералов. Надежно обеспечивает ребенка необходимыми для его развития витаминами и минералами. При приеме препарата возрастает сопротивляемость организма к инфекциям и "простудным" заболеваниям, снижается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Способствуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению памяти.



В И Т А М И Н

ПИКОВИТ

- Содержит все витамины, необходимые для правильного развития ребенка. Содержит кальций и фосфор, которые обеспечивают прочность зубов и костей. Обладает приятным фруктовым вкусом. Разноцветные и привлекательные для детей пастилки рассасываются во рту, как конфетки.

Рекомендуется:

- при отсутствии аппетита;
- при переутомлении школьников;
- в качестве витаминно-минерального препарата в ежедневном рационе питания;
- особенно в зимний и весенний периоды;
- в качестве витаминного препарата при лечении антибиотиками.



В И Т а М И Н

МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР

- Укрепляет здоровье детей в возрасте от 4 до 12 лет. Этот витаминно-минеральный комплекс, выпускается в виде жевательных таблеток с приятным апельсиновым вкусом, предупреждает развитие в организме ребенка дефицита нутриентов и устраняет последствия данного явления. Активные вещества повышают физическую и умственную работоспособность детей школьного возраста, одновременно помогая им лучше справляться с психоэмоциональным напряжением, которое может возникнуть при обучении в школе. Принимать МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР следует по 1 таблетке в сутки.



В И Т А М И Н

ДЖУНГЛИ.

- Энергия каждого дня - в одной витаминке "Джунгли"! К тому же эти жевательные таблетки в виде забавных зверушек так нравятся детям!
- обеспечивают профилактику гиповитаминозов и авитаминозов
- повышает сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятным экологическим факторам, в том числе и радиационного происхождения
- удобны в применении - всего 1 раз в день



В И Т А М И Н

КОМПЛИВИТ

Комплексный препарат,
содержащий витамины.

Применяется для
компенсации витаминно-
минеральной
недостаточности, в т.ч. при
перенесенных тяжелых
заболеваниях, ослабленной
сопротивляемости
организма, при нарушении
сна, раздражительности,
тревожном состоянии,
апатии.



В И Т А М И Н

Вывод:

- **Витамины** - имеют большое значение для организма человека, особенно для растущего, защищают организм от инфекционных заболеваний, регулируют обмен веществ и помогают правильному росту и развитию молодого организма.
- Чтобы в организм поступило достаточное количество витаминов - пища должна быть разнообразной.
- *Поливитаминные препараты* необходимо принимать в период роста организма, во время и после болезни, при большой физической и умственной нагрузке.
- *Поступление витаминов в организм должно соответствовать возрасту.* Их недостаток или переизбыток уменьшает устойчивость к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных болезней, снижает физическую и умственную работоспособность.



В И Т А М И Н

Рекомендации:



Профилактика витаминной недостаточности состоит в обеспечении полного соответствия между потребностями человека в витаминах и их поступлении с пищей. Чтобы обеспечить достаточное поступления витаминов в организм необходимо употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей, а в весенне - зимний период принимать поливитамины.

В И Т А М И Н

Поздравляю вас,

Вы узнали много нового!

В И Т А М И Н

Будьте здоровы!



В И Т А М И Н