

МБОУ «Михайловская РВ(с) ОШ

Презентация по биологии
для 8 класса на тему :
«Витамины»

Подготовила учитель биологии
Комарова Мария Дмитриевна

Определите тему урока

Если у вас меня дефицит,
Значит отсутствует аппетит,
Не сможете вы бегать и ходить
В больницу можно даже угодить.



Лунин Н. И.

Следует из опыта: в природной пище содержатся какие-то необходимые вещества, создать которые организм сам по себе не может.



Искусственное «МОЛОКО»



смерть

**1912 польский ученый К.
Функ :**



**выделил из рисовых
отрубей вещество и назвал
его витамином**

**(от лат. *vita* — жизнь и
«*amine*» – содержащий
азот).**

**Наука, занимающаяся
изучением витаминов —
витаминология.**

Казимеж Функ (1884-1967)

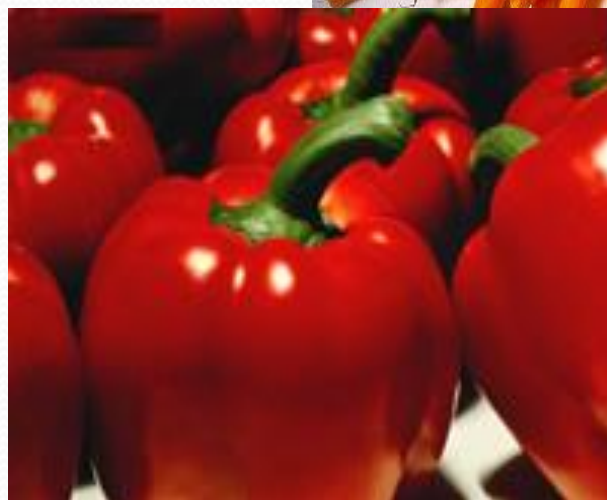
Проблемный вопрос:

Почему витамины являются обязательной частью пищи?



Витамин А

- « отвечает » в организме за зрение;
- необходим для нормального роста;
- в сутки необходимо получать не более 1мг.



Витамин В₁

- участвует в тканевом дыхании;
- потребность составляет около 2мг в сутки;
- регулирует деятельность нервной системы;
- участвует в углеводном обмене.



Витамин С

- участвует в ферментативных реакциях ;
- синтезирует белок – коллаген;
- в сутки необходимо получать вместе с пищей 50-100мг.



Витамин Д

- отвечает за транспорт ионов Са;
- необходим для образования костей и зубов;
- способствует всасыванию фосфора ;
- потребление в сутки не более 1мг.



Заболевания

```
graph TD; A[Заболевания] --> B[Гиповитаминоз]; A --> C[Авитаминоз]; A --> D[Гипервитаминоз]; B --- E[Болезненное состояние связанное с понижением содержания витаминов]; C --- F[Полное отсутствие в организме витаминов]; D --- G[Чрезмерное употребление витаминов];
```

Гиповитаминоз

Болезненное состояние связанное с понижением содержания витаминов

Авитаминоз

Полное отсутствие в организме витаминов

Гипервитаминоз

Чрезмерное употребление витаминов

Сведения о витаминах

Название витамина	Роль в организме	В каких продуктах содержится?	Авитаминозы
Витамин С (аскорбиновая кислота).	Участвует в синтез белков соединительной ткани; антител	Шиповник, черная смородина, лимон, капуста	цинга
Витамин В	Участвует в работе окислительных ферментов	Зерна злаковых растений, черный хлеб грубого помола, зеленый горошек	Бери-бери
Витамин А	Регулирует нормальный рост; участвует в работе ферментов	Печень, сливочное масло, сыр, морковь	Куриная слепота
Витамин Д	Необходим для нормального развития костей, образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей.	Рыбий жир, печень, яичный желток	рахит

По растворимости витамины
делятся на две группы:

Витамин

ы



Водорастворимые

Жирорастворимые



Водорастворимые;
В, С

Жирорастворимые:
А, Д

Игра «Витаминное домино»

Бери- бери
D

Кури ная Слеп ота
C

C
Рыб ий жир

PP
2-3 мг/су т

2-3 мг/сут
шипов ник

A
15 мг/сут

Цинг а
PP

B 1
Анем ия

Рахи т
A

B 12
Пеллаг ра

D
1,5-2 мг/су т

B 6
Злаки, печен ь