

Частицы с жизненным зарядом
Вдруг оказались близко, рядом.

Их называют витамины,
Они прекрасны как картины
И незаметны как слеза
Хотя не видят их глаза-
Они обмен веществ меняют
И все процессы ускоряют.

«С» -цингой грозит ужасной,
Чтоб не гибнуть понапрасну

Ешь смородину, капусту,
Лук, чеснок, лимон и клюкву,
Апельсин, шиповник, брюкву.

«А- ответственный за рост
У него важнейший пост
С наступленьем темноты
Опасайся слепоты.

Если будешь с ним дружить-
Веселее будешь жить,
Ешь икру и молоко.

Помидоры и морковь,
Яйца, печень, рыбий жир,
Абрикосы и инжир.

«В»-большая группа здесь,
«В»-один ,»В»-два, «В»- шесть,
«В»-двенадцать тоже есть.

«В»- один - иль тиамин-
Один и тот же витамин
Если мало вдруг его-
Пострадаешь от того
Приключится паралич
И услышишь смертный клич
Избежать поможет это
Специальная диета.

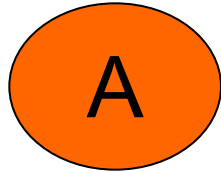
«Д»- обмен солей ведёт,
Кальций, фосфор в кость
кладет.

Крепнет кость, растёт скелет
Ну, а если его нет
Наступило время бед.

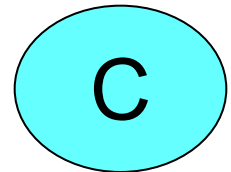
Рост ребёнка замедляется,
Ноги быстро искривляются,
Увеличился живот

И болезней целый взвод,
Солнце, воздух и вода
Здесь помогут нам всегда.

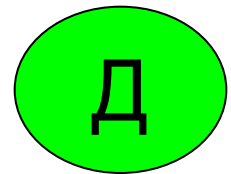
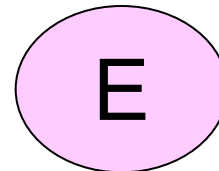
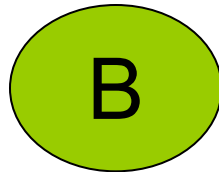
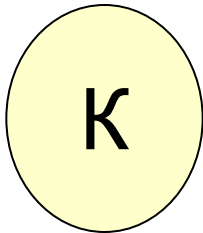
Тема урока: ВИТАМИНЫ.



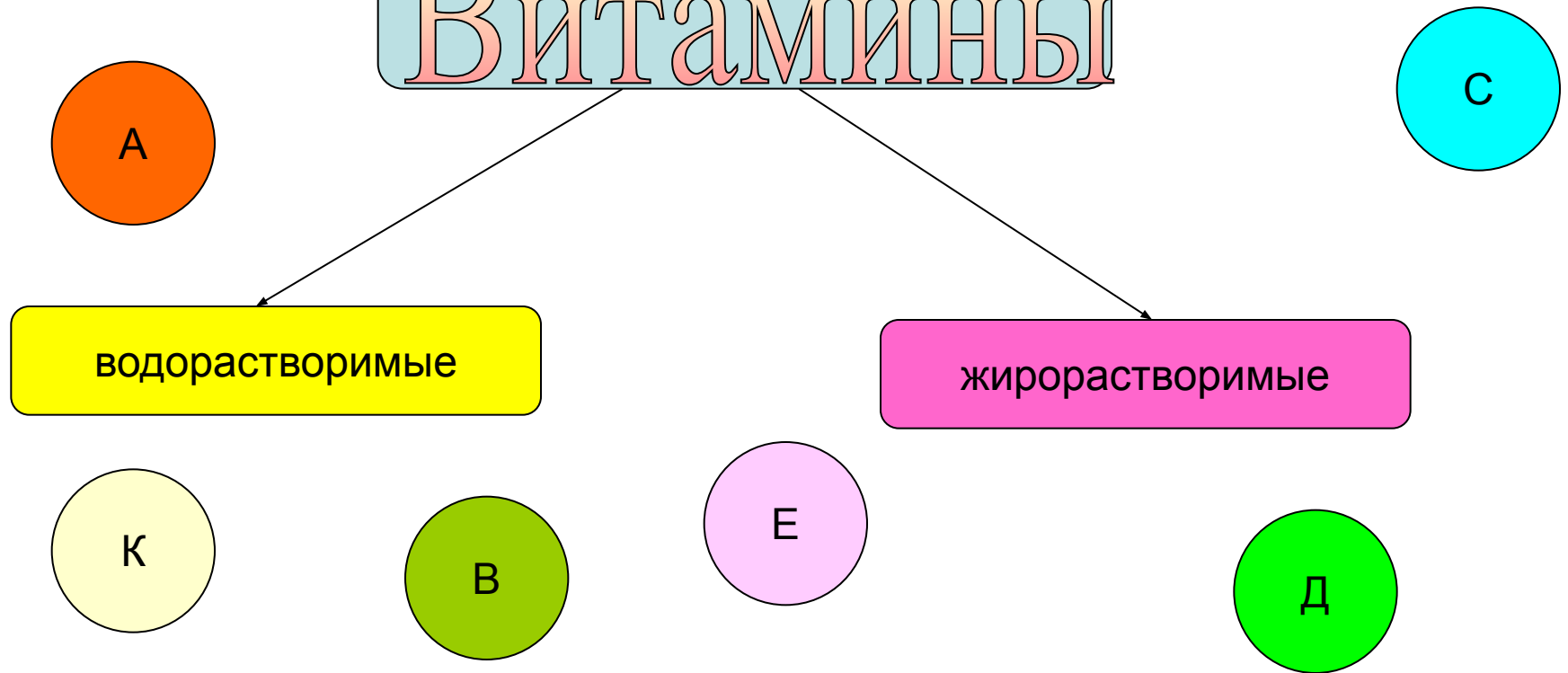
Цель урока:



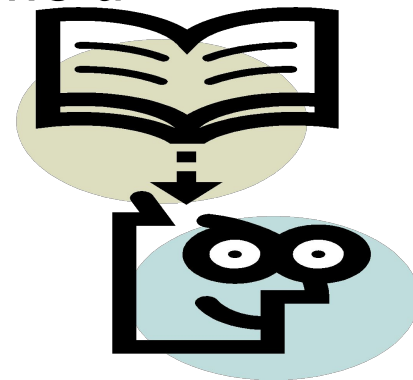
- 1. Познакомиться с витаминами, их классификацией;*
- 2. Выяснить значение витаминов;*
- 3. Познакомиться со способами сохранения витаминов в пищевых продуктах.*



Витамины



Витамины- это органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.



Витамины

```
graph TD; A[Витамины] --> B[водорастворимые]; A --> C[жирорастворимые]; B --> D((C)); B --> E((B)); C --> F((A)); C --> G((D)); C --> H((K)); C --> I((E));
```

водорастворимые

С

В

жирорастворимые

А

Д

К

Е

АВИТАМИНОЗ- заболевание, связанное

с отсутствием того или иного витамина.

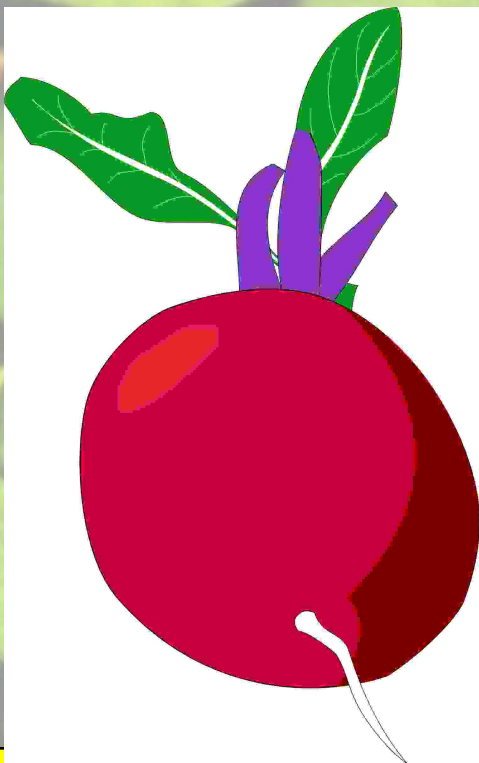
Название витамина	Название болезни	Признаки авитаминоза	Продукты, богатые витамином	Кол-во (мг. В сутки)
А (ретинол)				
В₁ (тиамин)				
В₂ (рибофлавин)				
С (аскорбиновая кислота)				
Д				
Е				

Название витамина	Название болезни	Признаки авитаминоза	Продукты, богатые витамином	кол-во (мг.,в сутки)
С Аскорбиновая кислота	ЦИНГА	Снижается устойчивость организма, кровоточат дёсны и т.д..	Плоды шиповника, чёрная смородина, лимон, яблоко,. капуста, лук.	100 мг
В1 тиамин	БЕРИ-БЕРИ	Паралич, судороги, отёки, мышечная слабость, сердечная недостаточность.	чёрный хлеб, зеленый горошек, гречневая и овсяная крупа, орехи.	2-3 мг
В2 рибофлавин	МАЛОКРОВИЕ	Возникают трещины в уголках рта.	печень, яйца, молочные продукты, гречневая крупа.	1-2 мг
А ретинол	«куриная слепота»	неспособность видеть в слабоосвещённом помещении.	печень, сыр. сливочное масло. Каротин- морковь, перец, абрикос, тыква	1.5 мг
Д	рахит	Кости теряют прочность и искривляются, организм Менее устойчив	Рыбий жир, яйца.	0.02-0.07мг
Е	Авитаминоз-Е у человека не известен.	Принимает участие в процессах роста и развития организма.	Яйца, печень. рыбий жир, яблоки, бананы.	1 мг

А

1. Почему людям с пониженным
уровнем зрения рекомендуют употреблять





В бордовых корнеплодах
Лекарство от запоров.
Давление понижает,
И кровь оздоравливает.
Салат – от ожиренья.
А сок от воспаленья.

В

С

С



3. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы / вылечить простуду / Им тоже сможем

4. Почему при эпидемиях чумы и оспы
перед дверью и внутри дома
развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока?

- Эти вкусные плоды
- Всем знакомы с древности.
- Все, кто ели, не болели,
- Зубы белые блестели,
- Малокровие, ожирение
- Побеждают без сомнения.



• **7. Этот плод – аптека наша**

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес

Диетическое блюдо -

От болезней всех, как чудо!

А

Е

В

С

