

МБОУ «Красноподгорная средняя
общеобразовательная школа»



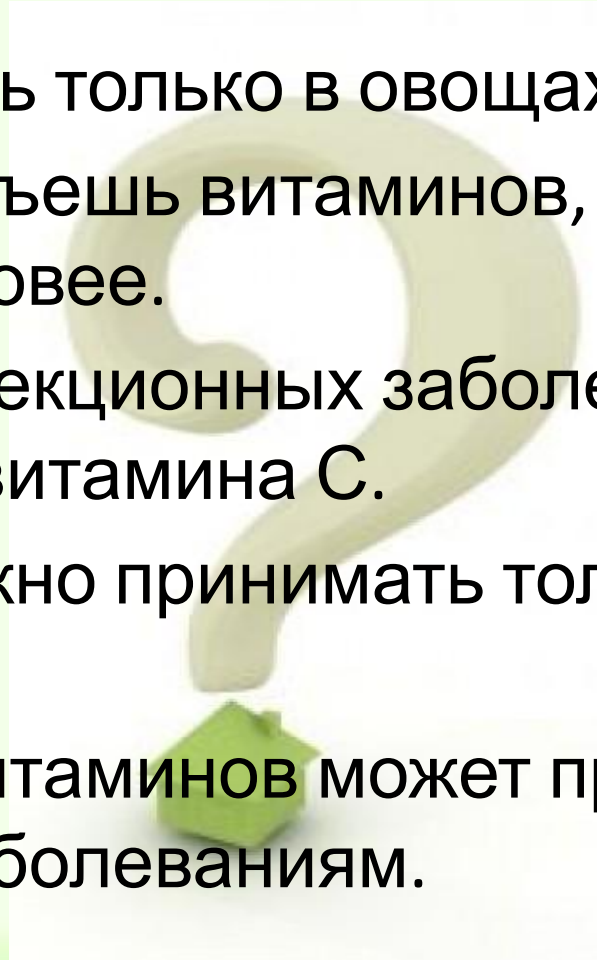
ВитАмиН Ы

Презентацию подготовила
учитель биологии первой
квалификационной категории
Кшнякина Е.С.

2015-2016 уч. год

Высказывания о витаминах: предубеждения или факты?

- Витамины есть только в овощах и фруктах.
- Чем больше съешь витаминов, тем будешь крепче и здоровее.
- В период инфекционных заболеваний нужно есть больше витамина С.
- Витамины нужно принимать только зимой и весной.
- Недостаток витаминов может привести к серьезным заболеваниям.



Цель урока:

выяснить, какова роль витаминов в организме человека, в каких продуктах содержатся, какие заболевания развиваются при отсутствии витаминов.

Из истории открытия ВИТАМИНОВ



Причины заболеваний, связанных с неполноценным питанием, первым открыл русский ученый – врач **Николай Иванович Лунин.**

В 1881 году он произвел опыты над двумя группами мышей и сделал вывод, что в пище есть еще какое-то незаменимое вещество, необходимое для жизни.

Из истории открытия ВИТАМИНОВ



В 1912 году польский ученый **Казимир Функ** предложил назвать эти вещества **ВИТАМИНАМИ** (от лат. «ВИТА» – жизнь, «АМИН» - содержащий азот), а болезни, вызванные их недостатками, - **АВИТАМИНОЗАМИ**

ВИТАМИНЫ -

это органические
вещества,

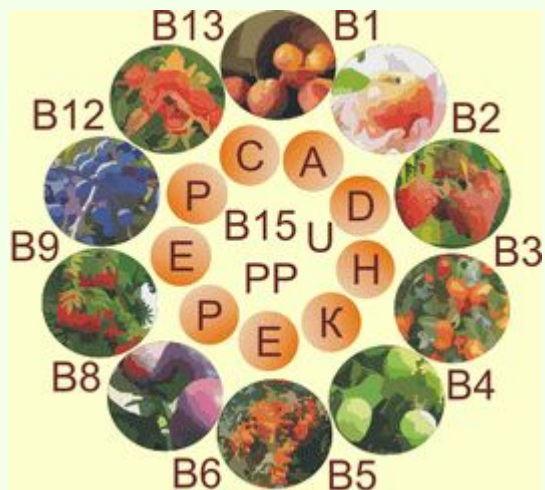
необходимые для
образования ферментов и других
биологически активных веществ.

Они способствуют протеканию процессов
обмена
веществ.

Водорастворимые – В, С.

Жирорастворимые – А, D, Е, К.





ВИТАМИНЫ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ
ГРУППЫ В, С,
Р, РР, Н

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

ВИТАМИНЫ А, Д,
Е, К

Заболевания

Авитаминоз возникает при
отсутствии витаминов в организме.

Гиповитаминоз возникает при
недостатке витаминов

Гипервитаминоз возникает при
избытке витаминов

Заполните таблицу «Характеристика витаминов»

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявления авитаминоза
A			
B			
C			
D			

Витамин С (аскорбиновая кислота)



75 МГ



Витамин С (аскорбиновая кислота)





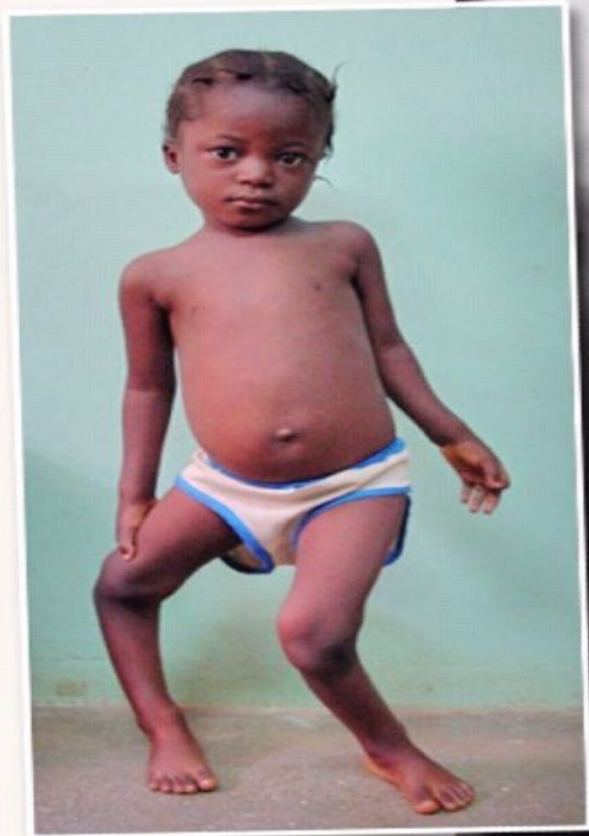
2,5
МГ



Витамин D (кальциферол)



Витамин D (кальциферол)



Рахит, болезнь, вызванная недостаточностью в организме ребенка витамина D.

Витамин А (ретинол)



0,9 мг



Витамин А (ретинол)



Недостаток витамина А
вызывает отставание
детей в росте



Недостаток витамина А вызывает
нарушение сумеречного и ночного зрения

Витамины группы В

1 – 3,5 мг



Витамины группы В



При отсутствии в пище витамина В 1 возникает заболевание **бери – бери** (оковы), приводящее к параличу конечностей и часто заканчивающееся смертью.

Вещества, приводящие к разрушению витаминов и минералов:

- **алкоголь** - витаминов А, группы В, кальция, цинка, калия, магния;
- **никотин** - витаминов А, С, Е, селена;
- **кофеин** - витаминов В, РР, снижает содержание железа, калия, цинк;
- **аспирин** – витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
- **антибиотики** – витаминов группы В, железа, кальция, магния;
- **снотворные средства** – витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.

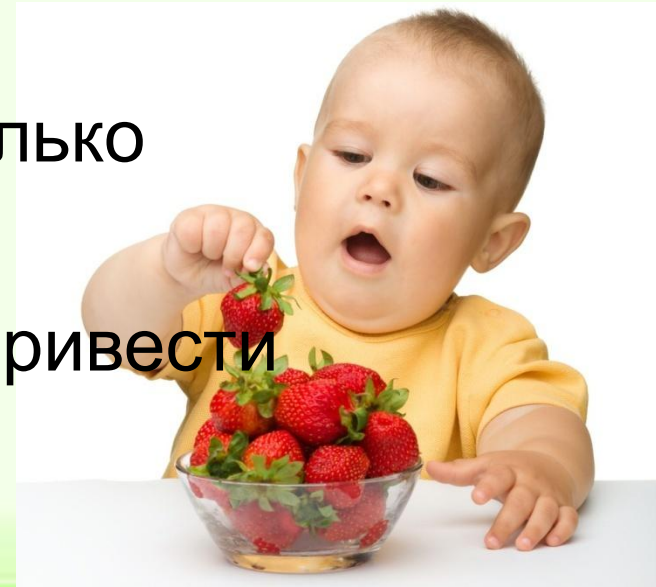
Задание 3. Ответы

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вариант 1	4	2	1	4	3	2	4	2	3
Вариант 2	3	1	2	1	3	1	3	2	3

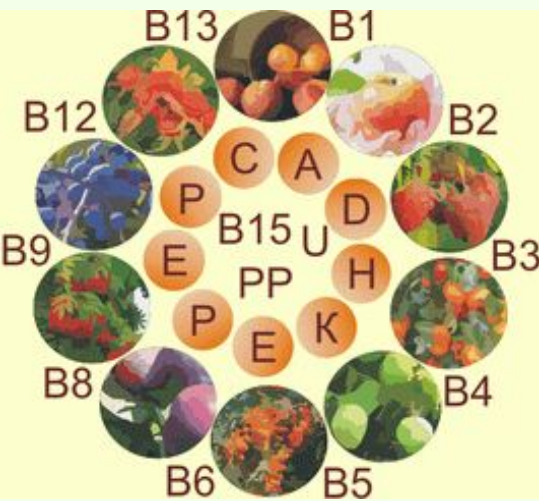
Высказывания о витаминах: предубеждения или факты?



- Витамины есть только в овощах и фруктах.
- Чем больше съешь витаминов, тем будешь крепче и здоровее.
- В период инфекционных заболеваний нужно есть больше витамина С.
- Витамины нужно принимать только зимой и весной.
- Недостаток витаминов может привести к серьезным заболеваниям.



ПРАВИЛА питания и поведения человека, способствующие полному обеспечению организма витаминами



1. Пища должна быть разнообразной, свежей, правильно приготовленной.
2. Больше включать в рацион свежие овощи и фрукты.
3. Больше времени гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
4. Вести здоровый образ жизни, отказаться от курения, приема алкоголя, умеренно употреблять чай и кофе.
5. Принимать лекарственные препараты только по рекомендации врача.
6. Регулярно принимать готовые витаминные препараты по совету врача.
7. Не злоупотреблять витаминами.



Спасибо за внимание!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

