

**VII областной фестиваль-конкурс детских  
тематических проектов  
«Питание и здоровье»**

**Номинация: Здоровое питание -  
«ПроПитание»**

**Тема  
:**

# **Что такое авитаминоз?**



**АВТОРЫ:**  
СТЁПЧКИНА КАРИНА, ВЕРХОЛАНЦЕВА МАРИЯ,  
КОНОВАЛОВ ВЯЧЕСЛАВ, ТИМОФЕЕВ АРТЁМ,  
БЕРЕЗИНСКИХ АНАСТАСИЯ, ТАЙЩИКОВ САЯН,  
КРАСНОВ АРТЁМ,  
1 «Б» КЛАСС,  
МОУ АБАТСКАЯ СОШ № 1;  
**РОДИТЕЛИ:** СТЁПЧКИНА МАРГАРИТА СЕРГЕЕВНА,  
ТИМОФЕЕВА ЛЮДМИЛА ВАЛЕРЬЕВНА  
**РУКОВОДИТЕЛЬ:**  
УСОЛЬЦЕВА ГАЛИНА ИВАНОВНА

**с. АБАТСКОЕ -  
2019г.**

**Кто из нас не хочет быть здоровым? Что значит быть здоровым? Эти вопросы мы постоянно задаём себе. Когда не болеешь, растешь, когда настроение хорошее, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать- это же очень хорошо! Не все ребята знают, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье?**

**Практическая значимость проекта  
заключается в осознании детьми важности  
сохранения своего здоровья**

## **Цель:**

**Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления**

## **Гипотеза:**

**Если мы узнаем, что такое авитаминоз, то сможем ли уберечь себя от него.**

## Задачи:

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни
- Узнать о значении витаминов для здоровья человека
- Найти способы борьбы с авитаминозом

## Методы:

- Изучение литературы по данной теме.
- Проведение анкетирования среди учащихся
- Беседа с родителями
- Встреча с медицинским работником

## Проверим наши знания



Что такое здоровье? Чувствуете ли вы себя здоровыми? Что такое авитаминоз?

■ да ■ нет



# Авитамин

**ОЗ**  
Состояние организма человека, в котором не хватает одного или нескольких витаминов.

Наступает, в основном, от неправильного питания.

Возникновение происходит в зимнее время, когда нет возможности употреблять свежие фрукты и овощи.



# Недостаток

## ВИТАМИНОВ

| ВИТАМИНЫ           | как проявляется                                                                                                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>А</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>□ шелушение кожи, ухудшение зрения</li><li>□ снижение иммунитета</li></ul>                                                                   |
| <b>С</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>□ раздражительность</li><li>□ отек нижних конечностей</li><li>□ кровоточат десна, выпадают зубы</li><li>□ разрушается зубная эмаль</li></ul> |
| <b>В1, В2, В12</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>□ тошнота, плохой аппетит, дерматиты</li><li>□ нарушения координации движения.</li><li>□ плохая память, бессонница</li></ul>                 |
| <b>Д</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>□ рахит, кариес зубов</li></ul>                                                                                                              |
| <b>РР</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>□ дерматит, диарея, опрелости</li></ul>                                                                                                      |

# Витамины в продуктах

| ВИТАМИНЫ  |                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>А</b>  | морковь со сливочным маслом, печень, яичные желтки                                       |
| <b>С</b>  | цитрусовые, киви, квашеная капуста, яблоки, клюква, облепиха                             |
| <b>Д</b>  | сливочное масло, печень, лосось, красная икра, рыбий жир                                 |
| <b>В1</b> | овсяная и гречневая каша, фасоль, горох, соя,                                            |
| <b>В2</b> | укроп, шпинат, сладкий перец, брокколи и цветная капуста                                 |
| <b>Р</b>  | молочные продукты, рыба, зеленый горошек, помидоры, тыква, ржаной хлеб и гречневая крупа |
| <b>Е</b>  | орехи, семечки, растительные масла, злаковые и бобовые культуры                          |

**ПРОФИЛАКТИ**

**КА**

**ЧЕСНОК**

**ЗЕЛЕНЬ**

**ФРУКТЫ**

**НАСТОЙ ИЗ ЯГОД КАЛИНЫ И**

**РЯБИНЫ**

**ОТВАР ШИПОВНИКА**



# **Выво**

- 1. Мы научились самостоятельно следить за своим здоровьем.**
- 2. Узнали простейшие приемы самооздоровления.**
- 3. Наша гипотеза подтвердилась, но только мы это можем выполнить с помощью наших родителей, а так же если будем выполнять их советы по питанию.**

# Литератур

1. «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
2. «Воспитательная работа в начальной школе» - С. В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры - Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения «Первое сентября», Москва, 2000.
5. Интернет ресурсы:  
[openclass.ru/node/306631](http://openclass.ru/node/306631)  
[domadoktor.ru](http://domadoktor.ru)  
[howtogetrid.ru/shipovnik-](http://howtogetrid.ru/shipovnik-)