

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

## Тема: «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть...»



Выполнила: Абдуллина Дарья  
ученица 5 Г класса

Нижевартовск, 2014

# Какое питание можно считать здоровым?

◆ Разнообразное

◆ Богатое витаминами

◆ Регулярное

◆ Без спешки

◆ Богатое сладостями

◆ Однообразное

◆ От случая к случаю

◆ Второпях



# ВИТАМИНЫ



органические вещества,  
необходимые  
в небольших количествах  
в пищевом рационе  
как человека,  
так и большинства  
позвоночных

# Витамины

## Виды витаминов

Водорастворимые

С, В1, В2, В3, В9, В12,  
В15, Р, Н, РР



Жирорастворимые

А, D, Е, К

# Где «сидят» А, В и все остальные



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН А

<b>Витамин</b>	<b>Источник</b>	<b>Функция</b>	<b>Гипо/авитаминоз</b>
<b>А</b> <b>ретинол</b>	<b>Жир печени трески, палтуса, млекопитающих, красный перец, абрикосы, морковь, петрушка</b>	<b>Рост эпителиальной ткани; в состав зрительного пигмента - родопсина. Потребность - 1-1,5 мг.</b>	<b>Куриная слепота - нарушение сумеречного зрения. Кожа сухая.</b>

# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи —  
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

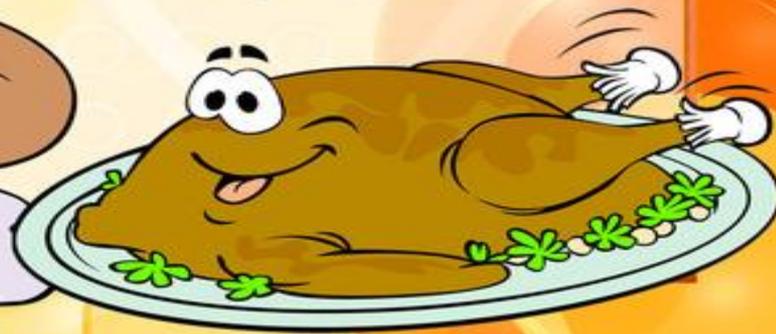
Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.



# ВИТАМИН

## **B<sub>6</sub>**

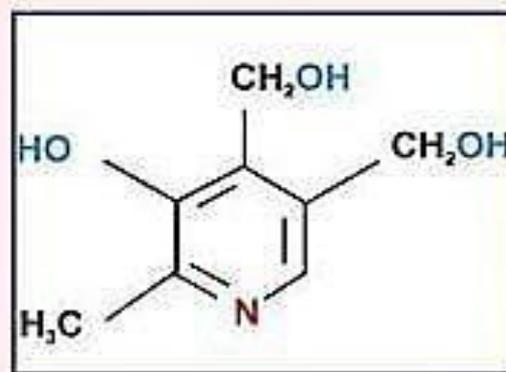
Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина.

При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



ГИС  
РИ  
ДО  
КО  
С  
И

**Содержится:**  
сое, бананах,  
в морепродуктах,  
картофеле,  
моркови,  
бобовых



H



# ВИТАМИН

# **B<sub>12</sub>**

Стимулирует обмен белков,  
нормализует работу печени,  
улучшает  
репродуктивное здоровье



О  
Р  
О  
Н  
О  
В  
Я  
К  
У  
Н  
В



Содержится:  
в молоке и  
молочных продуктах,  
печени,  
дрожжах



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИН С

ИСТОЧНИК

ФУНКЦИИ

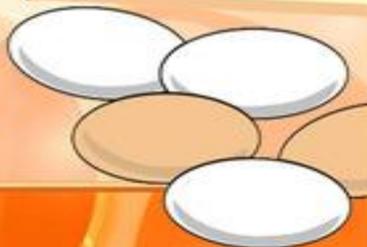
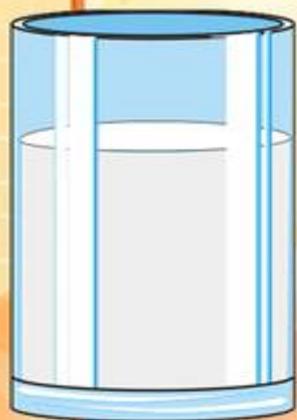
АВИТАМИНОЗ

<p><b>С</b> <b>аскорбиновая</b> <b>кислота</b></p>	<p><b>Овощи, плоды, фрукты, ягоды.</b></p>	<p><b>В обменных процессах, образование здоровой кожи, укрепление сосудов. Потребность - 75-100 мг в сутки.</b></p>	<p><b>Цинга - кровоочат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, головокружение, потеря сопротивляемости к простудным заболеваниям.</b></p>
--	--	---	---



# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# ВИТАМИН D

## ИСТОЧНИК

## ФУНКЦИИ

## АВИТАМИНОЗ

<p><b>D</b> <b>кальци-</b> <b>ферол</b></p>	<p><b>Жир</b> печени, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтезиру- ется в коже под УФ- лучами.</p>	<p><b>Обмен Са и</b> <b>Р. образова-</b> <b>ние костей и</b> <b>зубов.</b> <b>Суточная</b> <b>потребность</b> <b>взрослого -</b> <b>0,025 мг,</b> <b>ребенка -</b> <b>0,07 мг.</b></p>	<p><b>Рахит -</b> <b>деформация</b> <b>костей,</b> <b>нарушение</b> <b>НС,</b> <b>раздражитель-</b> <b>ность,</b> <b>слабость,</b> <b>потливость.</b></p>
---	--	--	---

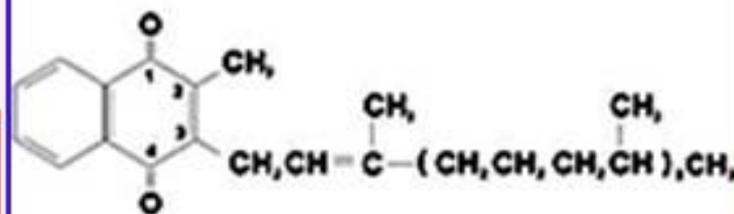
H



# ВИТАМИН

# К

Обеспечивает  
свертываемость крови,  
предупреждает остеопороз



Ф  
И  
Т  
О  
М  
О  
Н  
А  
И  
Д  
И  
Н



Содержится:  
в зелени,  
зеленых помидорах,  
хлебе грубого помола,  
капусте,  
шпинате,





# Пирамида здорового питания

**Жиры и сладости**

употреблять время от времени

**Молоко и  
молокопродукты**

2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**

3-5 видов  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**

2-3 блюда  
ежедневно

**Фрукты**

2-4 вида  
ежедневно

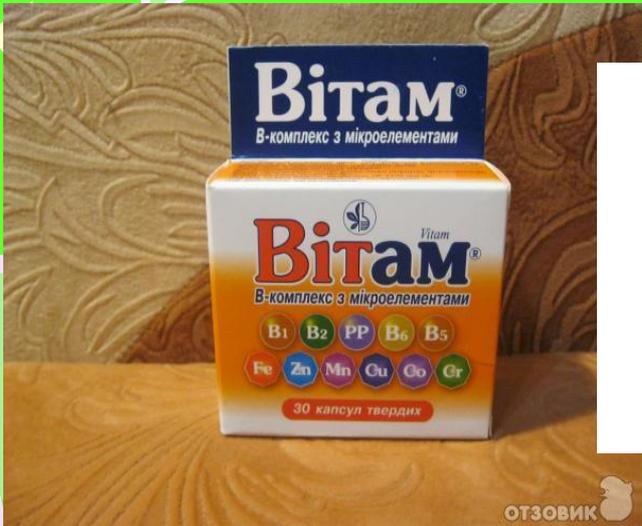
**Крупы, злаки,  
мучные  
изделия**

4-5 и более  
блюд  
ежедневно



# НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ для малышей [activkiddy.ru](http://activkiddy.ru)

ВИТАМИН	ДЕЙСТВИЕ	СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ	ПРИЗНАКИ ИЗБЫТКА	ИСТОЧНИКИ ЦЕННЫХ ВЕЩЕСТВ
<b>A</b>	Влияет на развитие костной системы, рост. Повышает	Сухость кожи. Замедленный рост.	Отсутствие аппетита, рвота,	Рыбий жир, печень, масло, сыры и яйца. В виде
<b>B1</b>	Заметно улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.	Большой недостаток ведет к атрофии мышц.	Нельзя передозировать.	Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего в темном хлебе, кашах.
<b>B2</b>	Принимает участие в обмене веществ. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти.	Задержка роста, сухость губ, заеды, закисание глаз.	Нельзя передозировать.	Молоко, твердые сыры, зерновые, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.
<b>B6</b>	Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы.	Частые раздражения на коже, воспаления ротовой полости.	онемение рук и ног.	Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Много в арбузе, бананах, изюме.
<b>B9</b>	Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие.	Проблемы с пищеварением, анемия.	Рвота, расстройство сна, недомогание.	Зеленые листовые овощи, дыня, абрикос, тыква, печень, желток.
<b>B12</b>	Участвует в создании красных кровяных телец, улучшает работу мозга, память.	Анемия, невралгические нарушения.	Высыпания на коже.	Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, почках.
<b>C</b>	Важен для хорошего состояния соединительной ткани, помогает развитию зубов, влияет на иммунитет.	Кровоточивость десен, ослабленный иммунитет.	Диарея, нарушение функций почек.	Шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника, капуста, картофель, петрушка, шпинат.
<b>D</b>	Играет важную роль в формировании костной системы, регулирует баланс фосфора и кальция в организме.	Может появиться рахит, возникнуть кариес.	Головная боль, снижение массы тела.	Сардины, лосось. Активный витамин образуется в коже под воздействием солнца.
<b>E</b>	Нужен для функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем.	Ухудшение состояния кожи.	Повышенное артериальное давление.	Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, яйца, овощи и зелень.
<b>K</b>	Обеспечивает нормальную свертываемость крови.	Снижение свертываемости крови.	Проблемы с пищеварением.	Шпинат, цветная капуста, помидоры, печень, йогурт, желток, рыбий жир.
<b>H</b>	Необходим для здоровья кожи.	Дерматит.	Нельзя передозировать.	Говядина, печень, сердце, молоко, желток, пшеничная мука.
<b>PP</b>	Имеет большое значение для обмена веществ. Влияет на состояние кожи.	Отсутствие аппетита, общая слабость.	Кожный зуд, сердечная аритмия.	Чернослив, курага, инжир, финики, черноплодная рябина, земляника.



**а ты ешь витамины?**



**Будьте здоровы! Спасибо за внимание!**