

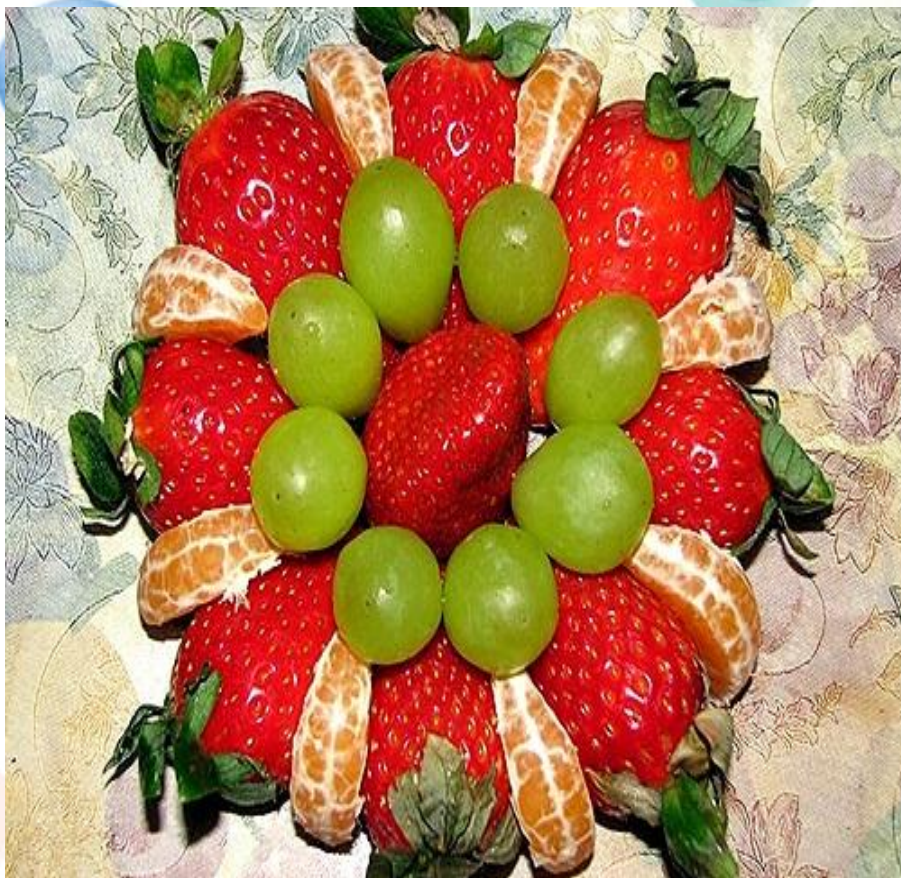
Влияние витаминов на организм человека

Проблемно-описательная работа

Автор: Гусев Анатолий Витальевич
учащийся 4Б класса
МБОУ «СОШ № 12»

Руководитель: Москвитина Виктория
Алексеевна
учитель 4 класса Б МБОУ «СОШ № 12»

В И Т А М И Н



**Наши
питательные
вещества должны
быть лечебными,
а наши лечебные
средства должны
быть
питательными
веществами.**

Гиппократ

В И Т а М И Н

Цель исследования:

Значение витаминов в жизни человека

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - Вы узнаете из моей работы!

Для чего нужен каждый витамин!
Где и в чем он находится!
Сколько нужно его для организма!
Ну и разные полезные и интересные
сведения!



В И Т А М И Н

Задачи:



- знакомство с разнообразием витаминов;
- понять причину необходимости открытия витаминов;
- узнать о значении витаминов в жизни человека;
- узнать о лучших натуральных источниках витаминов;
- узнать о проявлениях при недостатке витамина в организме;
- провести практическую работу;
- проанализировать знания учащихся о значимости витаминов.



В И Т А М И Н

Методы:

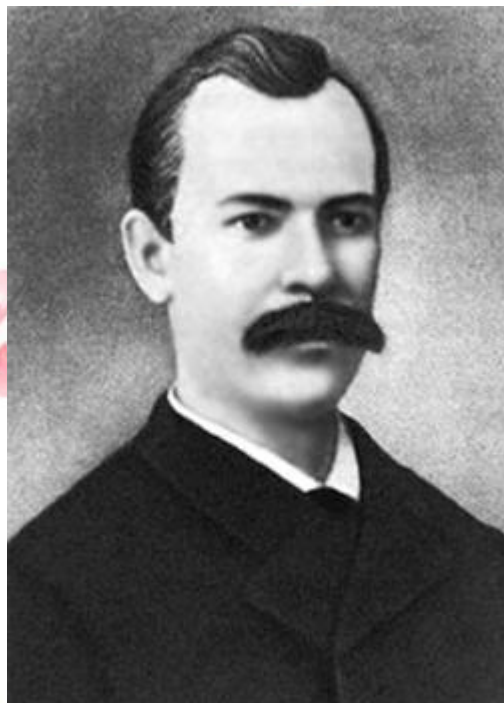
- Сбор информации о витаминах;
- Беседы со специалистами;
- Эксперименты и наблюдения;
- Анкетирование;
- Обобщение и анализ.



В И Т А М И Н

История открытия витаминов

В₅ На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании.



В И Т А М И Н

Значение витаминов

В пище, которую мы употребляем, содержится большое количество питательных веществ, которые называются витаминами и минеральными солями.



В И Т А М И Н

Беседы со специалистами



К

Из беседы со специалистами я узнал, что витамины делятся на натуральные и синтетические. Натуральные делятся на растительного и животного происхождения. Синтетические витамины (таблетки) нужно принимать только по назначению врача.

В И Т А М И Н

Социологический опрос друзей

“Что для вас значат витамины ? ”

В₅ С целью изучения значимости витаминов для человека мною был проведён социологический опрос. **А**



В₂ Таким образом, в результате опроса, было выявлено: большинство детей знают, что такое витамины, частично обладают информацией о влиянии витаминов на организм и при регулярном применении по совету врача болеют не более 2 раз в год. **В₉**

В И Т А М И Н

ВИТАМИН **A**

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.
Помогает развитию и росту ребенка.

ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба



В И Т А М И Н

ВИТАМИН

В

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.



В И Т А М И Н

ВИТАМИН С

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

ИСТОЧНИКИ

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богаты витамином С.



В И Т А М И Н

ВИТАМИН D

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

ИСТОЧНИКИ

Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.



В И Т А М И Н

ВИТАМИН Е

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохранение от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами.

ИСТОЧНИКИ

Растительные масла, полиненасыщенный маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат.



В И Т А М И Н

ВИТАМИН К

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

ИСТОЧНИКИ

Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.



В И Т А М И Н

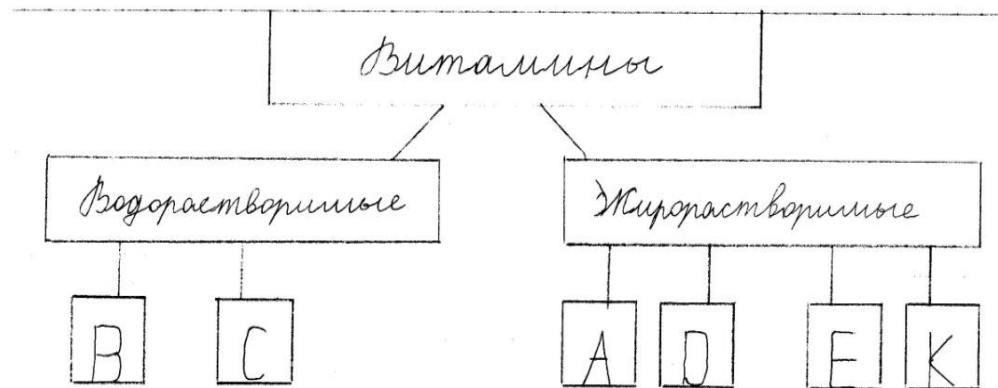
Сравнительная характеристика

Виды	Суточная норма	Источники	К чему приводит недостаток
А	700 мкг	Морковь абрикосы тыква зимние петрушки	куриная слепота тяжелые формы простуд плохой сон недомогание
В	1,4 мг	Гречка, овсянка орехи, горох пивные дрожжи рыба, творог	раздражительность ухудшение памяти десонниция снижение качеств
С	60 мг	Шиповник черная смородина цветная капуста свежие фрукты	анемия мышечная слабость целлюлит давление цинга
Д	2,5 мкг	Лучи солнца морская рыба рыбий жир молоко, печень	снижение аппетита частые судороги снижение плотности костей, остеопороз
Е	10 мг	растительное и сливочное масла, яйца, молоко, редис, печень	сердечно-сосудистые заболевания, повышение кровяного давления, дистрофия печени
К	60 мкг	все растения зеленого цвета, соевое масло, грецкие орехи, капуста	диатез, плохая свертываемость крови, расстройство функции печени



В И Т А М И Н

Обобщение и вывод



Вывод. При нормальном питании суточная потребность организма в витаминах удовлетворяется полностью. Недостаток в витаминах приводит к различным заболеваниям.



В И Т А М И Н

Практическая работа

B₅

Мною проделан эксперимент, где я убедился в верном высказывании ученых о том, что витамины подразделяются на жирорастворимые и водорастворимые.

B₁



B₉



В И Т А М И Н

Витамин С



Кристаллы порошка в воде
растворились



Кристаллы порошка в масле не
растворились

Вывод: витамин С относится к водорастворимым.

В И Т А М И Н

Витамин D



Кристаллы не растворились



Они медленно растворились. У нас получился масляный раствор витамина D, который представляет собой желтую прозрачную жидкость без мути и осадка на дне, запаха и вкуса, свойственных рафинированному маслу, и без порчи масла

Вывод: витамин D является жирорастворимым.

В И Т А М И Н

Заключение

В5 В ходе написания моей работы я выяснил, что в овощах и фруктах содержатся почти все витамины. Они занимают одно из первых мест среди продуктов. Витамины активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям.



Проконсультировавшись со специалистами, я узнал, что рекомендовано принимать препараты, которые содержат в своем составе весь спектр жизненно важных витаминов.

В И Т А М И Н

Спасибо за внимание!!!

Вы узнали много нового!



В И Т А М И Н