Азбука здоровья

Выполнила
Зверева Марина Геннадьевна
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №22 г.Бор

Цель работы: изучение некоторых элементов и витаминов в организме школьников.

Задачи: 1. Формирование представлений учащихся о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.

2. Дать информацию о роли витаминов и в организме человека.

Правильное питание – залог здоровья.

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. (с)Сократ

Здоровье – это не все, но все – ничто без здоровья.

(с)Соломон

Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть. (с)А.Брилья-Саварен

Здоровье человека зависит на 50% от собственного образа жизни.

Одной из причин ухудшения здоровья школьников является нерегулярное питание, отсутствие полноценного, сбалансированного по белкам, жирам и углеводам питания.

Из чего состоит пища?

Белки. Участвуют в обмене веществ, обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет.

Жиры. Участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

Углеводы. Основной источник энергии для организма и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Витамины и минеральные вещества. Участвуют в регулировании всех физиологических процессов в организме.

Витамины *– это различные органические соединения, которые поступают в организм человека с пищей.*

Значение витаминов для жизнедеятельности организма чрезвычайно велико.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов. Большинство витаминов не синтезируются в организме человека. Возможно, что в процессе эволюции человек утратил необходимые для синтеза витаминов ферментные системы, поскольку, находясь в тесном контакте с природой, получал огромные дозы витаминов с пищей

Витамин Е

Витамин Е улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей. Он обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление; снижает возможность образования шрамов от некоторых ран; снижает кровяное давление; способствует предупреждению катаракт; улучшает атлетические достижения; снимает судороги ног; поддерживает здоровье нервов и мускулов; укрепляя стенки капилляров; предотвращает анемию

Витамин А

При недостатке витамина А снижается острота зрения в сумерки и ночью ("куриная слепота"), происходит задержка роста у детей, отмечаются расстройства желудочно-кишечного тракта, воспаление почек, сухость кожного покрова и слизистых оболочек.

Витамин А содержится в печени трески, тунца и некоторых других морских рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке и моркови.

Витамин B2

(рибофлавин).

Недостаток витамина приводит к замедлению роста у детей, появлению раздражительности, мышечной слабости, головным болям, сухости кожи и мокнущим трещинам на ней (особенно в углах рта), выпадению волос, ухудшению аппетита, нарушению работы желудочно-кишечного тракта, светобоязни, прогрессирующей катаракте, быстрому старению.

Наиболее богаты им морковь, лук зеленый, капуста кочанная, клубни картофеля, спаржа, укроп, ревень, сельдерей, шпинат, салат, петрушка, плоды томатов.

Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме, укрепляет иммунную систему, играет важную роль в образовании коллагена - одного из основных компонентов соединительной ткани. Благодаря своим антиоксидантным свойствам он блокирует образование нитрозаминов - соединений, способствующих развитию рака.

Больше всего витамина С содержится в сырых фруктах, овощах и ягодах. При кулинарной обработке теряется до 50% витамина С.

Витамин D

Витамин D способствует задержанию в организме человека фосфора и кальция, и построению зубов и костной ткани. В организм человека витамин D поступает с продуктами питания: в большом количестве он находится в печени рыб и других морских животных и рогатого скота. Однако витамин D может образовываться в организме человека под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца или кварцевой лампы.

Витамин РР

Витамин РР (никотиновая кислота) *участвует в клеточном дыхании. При дефиците никотиновой кислоты в организме возникают значительные нарушения обмена веществ, дистрофические изменения во всех органах и тканях, более выраженные в коже, нервной и пищеварительной системах. Появляется ломкость и выпадение волос, кожный зуд, гиперпигментация и шелушение кожи. Содержится витамин РР в большом количестве в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, пивных и пекарских дрожжах, пшенице, гречихе, грибах.*

Недостаток витаминов приводит к снижению работоспособности, похуданию, чувству слабости, потере аппетита, быстрой утомляемости, ослаблению сопротивляемости организма к инфекционным и профессиональным заболеваниям.

Результаты анкетирования учащихся 2класса

1. Только 10 % учащихся питаются 5 раз, 50% - 3 раза, 40% - 2 раза.
2. Считают, что завтрак необходим 100 % учащихся, но завтракают 60 %.
3. На завтрак в основном едят бутерброды.
4. Из овощей употребляют в основном картошку, иногда капусту, свеклу, морковь. Помидоры, огурцы – летом.
5. Из фруктов наиболее часто употребляют яблоки, бананы, мандарины.
6. Фруктовые соки пьют 80% опрошенных.
7. 60% учащихся употребляют в пищу и ржаной хлеб и батоны, 40% предпочитают сорта хлеба белый и батоны.

8. 50% учащихся молоко пьют 1 раз в неделю, 25% несколько раз в неделю, 25% вообще не пьют молоко

9. Курицу употребляют 90% учащихся, 10% - свинину.

10. 80% употребляют рыбу, но не часто. 20% не едят рыбу никогда.

11. 70% употребляют в пищу растительные масла,30% - нет.

Результаты тестирования на обеспеченность витаминами и микроэлементами

1.Тест на обеспеченность магнием.

У большинства учащихся организм в достаточной степени обеспечен магнием, но 30% отметили, что испытывают боли в сердце, учащенное сердцебиение. Эти учащиеся употребляют в пищу мало зелени, предпочитают белые сорта хлеба.

2. Тест на обеспеченность калием.

У большинства учащихся организм в достаточной степени обеспечен калием. Но 12% учащихся отметили, что склонны к отекам, отмечают повышенное давление, страдают от пассивной деятельности кишечника.

3. Тест на обеспеченность железом.

У большинства учащихся организм в достаточной степени обеспечен железом. Но 25% учащихся чувствуют усталость и подавленность, а также изменения в области волос и ногтей – 12%.

4. Тест на обеспеченность кальцием.

25% опрошенных имеют проблемы в области позвоночника, 12% отмечают судороги. 62% ответили, что в день пьют меньше стакана молока и не часто употребляют другие молочные продукты.

5. Тест на обеспеченность витамином А и бета-каротином.

Склонны к инфекционным заболеваниям 25%, шелушению кожи – 25%.

80% ответили, что много работают с экраном компьютера.

50% не любят листовые овощи.

6. Тест на обеспеченность витамином D

У большинства школьников организм в достаточной степени обеспечен витамином D. Но 25% ответили, что едят мало рыбы, мяса и яиц. 12% избегают солнца.

7. Тест на обеспеченность витаминами группы В.

50% отметили раздражительность, подверженность стрессу. 30% имеют проблемы с кожей (сухая), трещины в уголках губ

8. Тест на обеспеченность витамином С.

25% склонны к инфекционным заболеваниям, 40 % очень мало употребляют в пищу сырых салатов, свежих фруктов.

Выводы:

У большинства учащихся организм в достаточной степени обеспечен магнием, кальцием, железом, калием, витамином А(аскорбиновой кистой), витамином В, витамином С.

У немногих из класса были наблюдаемы нехватка этих веществ.