



ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗАМОК ВИТАМИННЫХ НАУК.

МБОУ КСОШ №32 им. Героя Советского
Союза М. Г. Владимирова

Учитель технологии
Ковтунова Наталья Михайловна



В наше время, взрослые и дети

часто задаются вопросом - зачем нашему организму нужны витамины? Можем ли мы без них обойтись, и в каких продуктах они содержатся?

Поэтому я решила подробно и самостоятельно разобраться в этом вопросе и приглашаю вас совершить путешествие в мир замков витаминных наук.



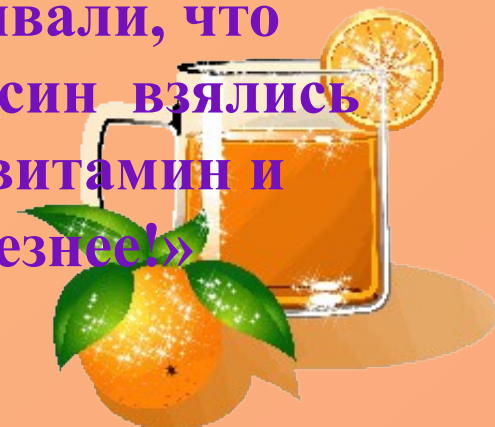
Однажды заспорили фрукты и овощи о том, кто из них важнее и полезнее.

- Я из вас самая красивая,- сказала морковь. Во мне есть витамин А, а его учёные первым открыли.

- А во мне витамин С. Каждый раз, когда люди начинают болеть, их нужно есть три раза в день - всегда и всем,- закричало яблоко. Я в этом случае незаменим - поэтому я первый!

- Подумаешь, какая важность,- медленно сказал сладкий перчик. Я самый главный! Человеку не нужны фрукты и овощи, кроме меня - во мне столько витаминов, что нужно есть только перчик!

Все фрукты и овощи ахнули и заперезживали, что же теперь будет с ними. Морковь и апельсин взяли за руки и сказали: «Пойдемте к королеве витамин и она нас рассудит, скажет кто важнее и полезнее!»





КОРОЛЕВА ОТВЕЧАЕТ:

—Давайте совершим прогулку по замку витаминных наук и вы сами найдёте ответ на свой вопрос. В добрый путь! ВИТАМИНЫ

ПРИШЛИ ФРУКТЫ ДО КОРОЛЕВЫ И ГОВОРЯТ :

—СКАЖИТЕ, ВАШЕ ВЫСОЧЕСТВО, КТО ИЗ НАС ВАЖНЕЕ И КРАСИВЕЕ?



ЧТО ТАКОЕ «ВИТАМИНЫ»

Витамины - особые органические вещества, которые, не являясь источником энергии или строительным материалом для организма, тем не менее необходимы для его нормальной жизнедеятельности. Они участвуют в обмене веществ, являются биологическими ускорителями химических реакций, протекающих в клетке, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, снижают отрицательное влияние различных профессиональных вредностей.





А вы знаете как появились витамины?

В древние времена люди знали о том, что некоторые продукты помогают от болезней. В первые о том, что продукты должны быть разнообразными заговорили в Пекине. Был опубликован труд, который состоял из трех томов.

Далее шотландский врач опытным путем доказал полезность цитрусовых в 1747 году. Уже в 1880 году русские ученые начали изучать витамины, хоть еще и сами того не понимали. В 1911 году в Лондоне впервые появилось слово витамин. Далее в 1923 году уже смогли установить саму структуру. В последующие годы стали делить витамины на различные группы. Впоследствии и появились витамины различных групп, например, А, В, С. Необходимость витаминов доказал в 1881 году русский врач Лунин.



Николай Иванович Лунин.
1854-1937г.



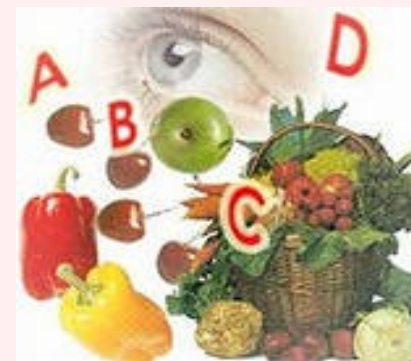
КЛАССИФИКАЦИЯ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(B_1 , B_2 , B_6 , PP, C,
 B_5 , B_9 , B_{12})

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

(A, Д, Е, К)



ВИТАМИН

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



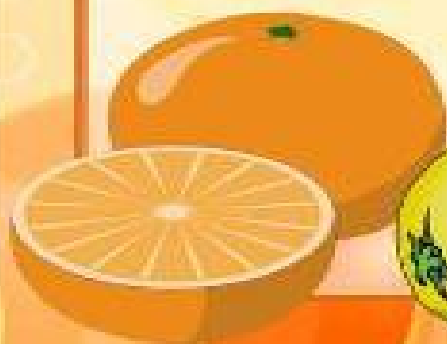
Первым витамином, открытым учёными, стал ретинол, обладающий мощными антиоксидантными свойствами. Именно поэтому его и назвали витамином А – по названию первой буквы латинского алфавита.

Этот витамин жирорастворимый – это означает, что он растворяется в воде; для его усвоения в организме необходимы жиры, а также определённые количества белка и минералов. Витамины А, D, K не разрушаются при нагревании. Витамина А особенно много содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



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

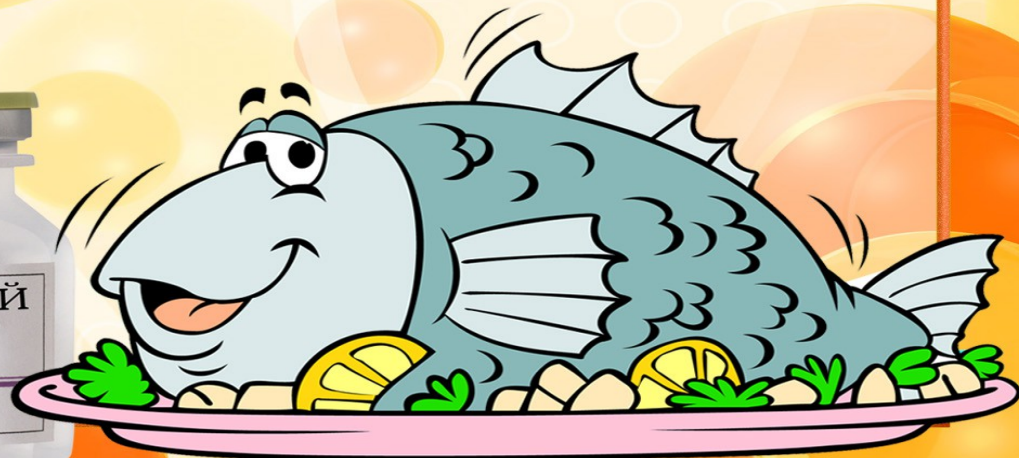
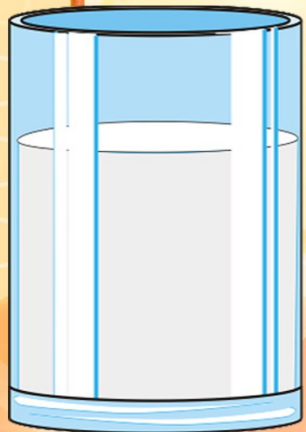
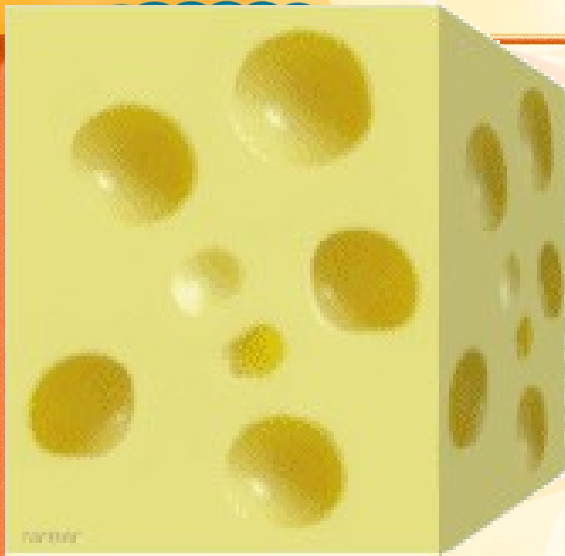
Витамин С – самый известный из жизненно необходимых питательных веществ, классифицируемых как витамины - ассоциируется у широкой публики с профилактикой и лечением общих простудных заболеваний и симптомов гриппа.



Витамин С разрушается при варке и при соприкосновении с металлами (Fe и Cu). Кроме того, витамин С окисляется кислородом воздуха.

ВИТАМИН

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



Витамин D

Витамин D-его основная задача помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина Д. Витамин D содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре. Больше всего витамина D содержится в рыбьем жире, сардинах, сельди, лососе, тунце, молоке и молочных продуктах.

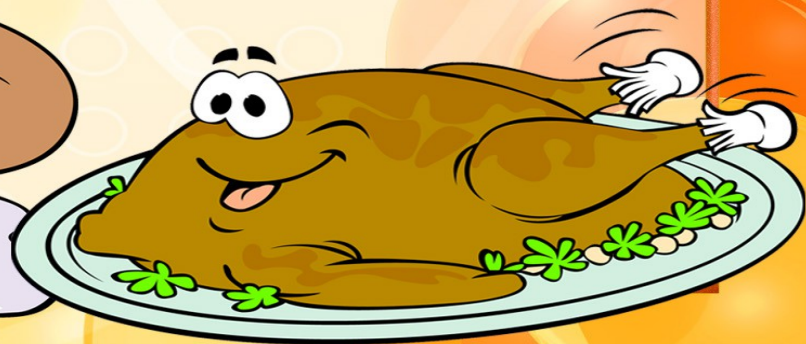


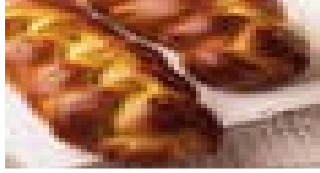
ВИТАМИН



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 В



Витамины группы В — витамины, растворимые в воде. Обычно рассматриваются в комплексе (раньше считалось, что это один витамин, а не группа). Витамин В1 участвует в переработке углеводов и жизненно важном обеспечении энергией для всех процессов организма. Этот витамин незаменим для здорового функционирования нервной системы и мышц, влияет на интеллектуальное функционирование мозга. Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.





Полезные советы

- Если овощи приготавливаются без соблюдения определенных правил, значительное количество их питательных веществ разрушается.
- Овощи и фрукты полезнее всего употреблять в сыром виде.
- Овощи и фрукты рекомендуется варить в эмалированной или стеклянной огнеустойчивой посуде.
- Витамин С неустойчив и сохраняется лишь при определенной температуре.

КОРОЛЕВА ГОВОРИТ:

**Я надеюсь вы
поняли, что
каждый из вас
нужен человеку!**

И стало стыдно им, что они хвалили только каждый себя, забыв об общей пользе и о главном их назначении - нести здоровье. И попросили друг у друга прощение и стали настоящими друзьями.



а Ты ешь виТаМИНЫ?



Интернет ресурсы:

- <http://trenirovku.ucoz.ru>
- <http://www.powerlifting.ru>
- <http://www.mariamm.ru>
- <http://www.vitamini.ru>
- <http://www.takzdorovo.ru>
- <http://www.3vozrast.ru>
- <http://www.fitlist.ru>
- <http://strana-sovetov.com>
- <http://www.fonstola.ru>
- 900igr.net
- fonstola.ru/tags/ВИТАМИНЫ/