

**Здоровье до того
перевешивает все
оставшиеся блага жизни,
что поистине здоровый
нищий счастливее
больного короля.**

Артур Шопенгауэр



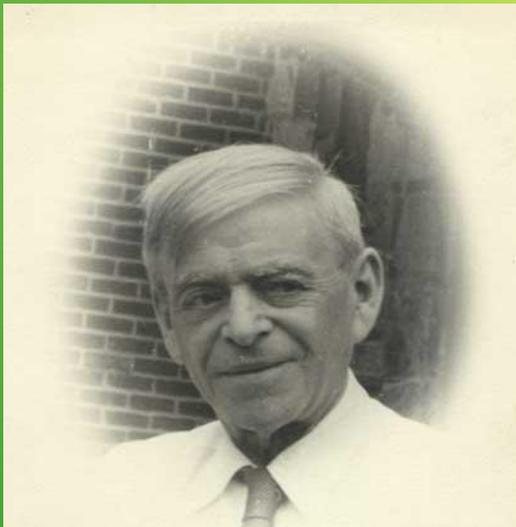
ВИТАМИНЫ



Впервые доказал
наличие незаменимых
веществ в пище
советский учёный
Лунин Н.И. в 1881 году,
а в 1911 году польский
химик К.Функ дал им
название «витамины».



Н.И.Лунин



К.Функ

Витамины (от слов «вита» - жизнь
и «амин» - содержащий азот) -
органические вещества,
необходимые для нормальной
жизнедеятельности организмов
человека и животных.



Пирамида здорового питания



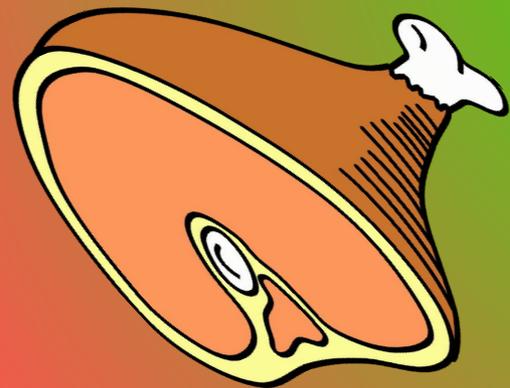
ВИТАМИНЫ



СВОЙСТВА ?

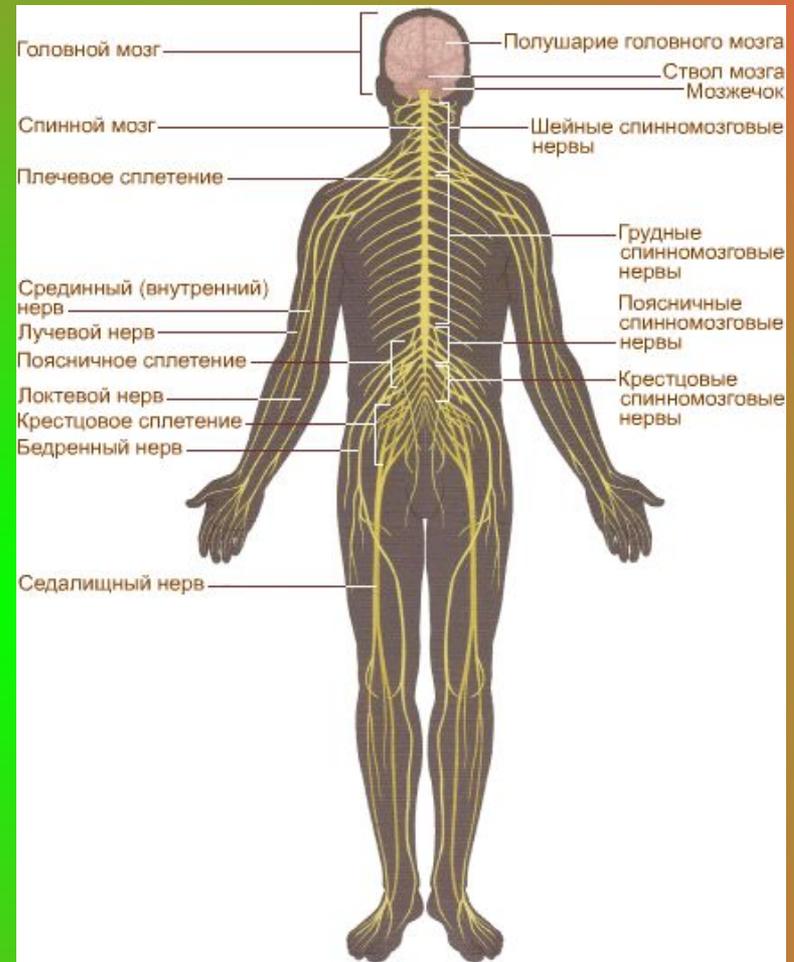
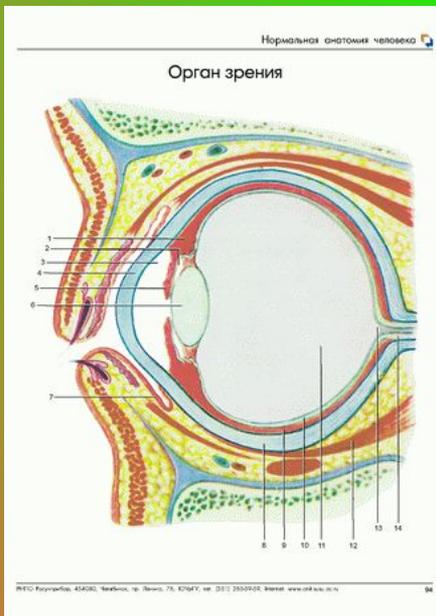
ГДЕ НАЙТИ ?

ТЕСТ ?



ВИТАМИН А

Необходим для поддержания зрения, роста и для нервной системы.



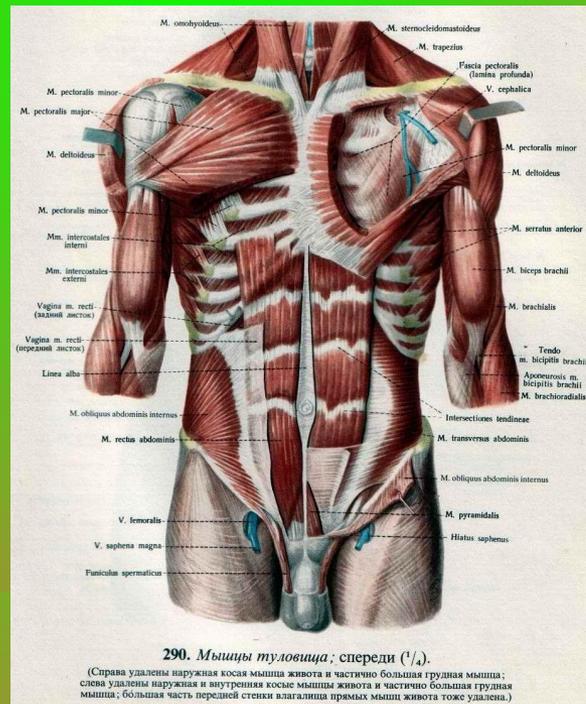
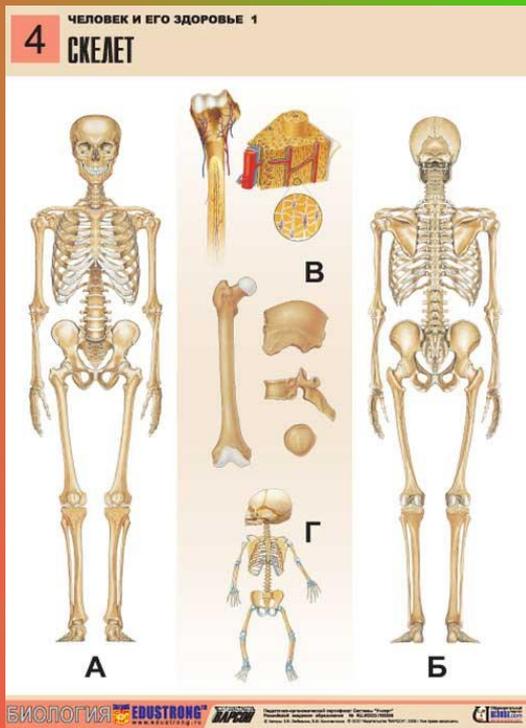
ВИТАМИН С

Повышает иммунитет
(сопротивляемость
организма к
инфекциям).



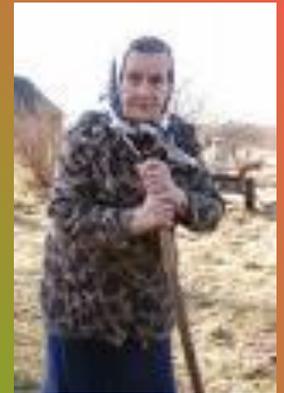
ВИТАМИН D

Участвует в формировании костей и мышц.



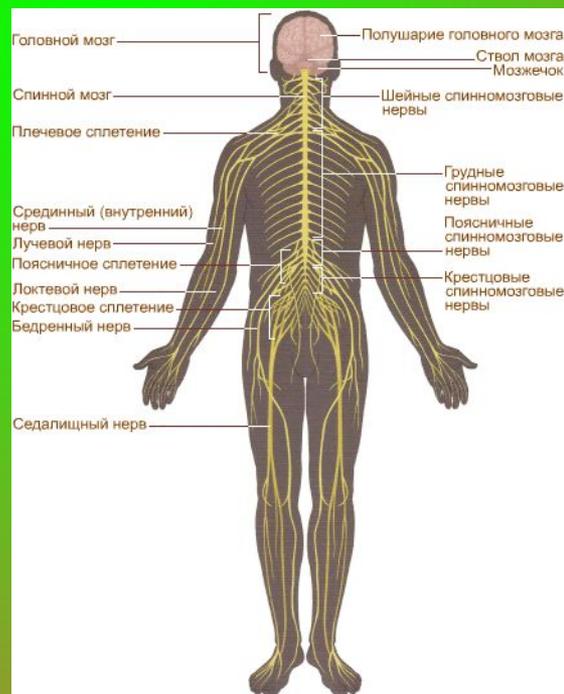
ВИТАМИН Е

Помогает бороться
со старением
клеток.



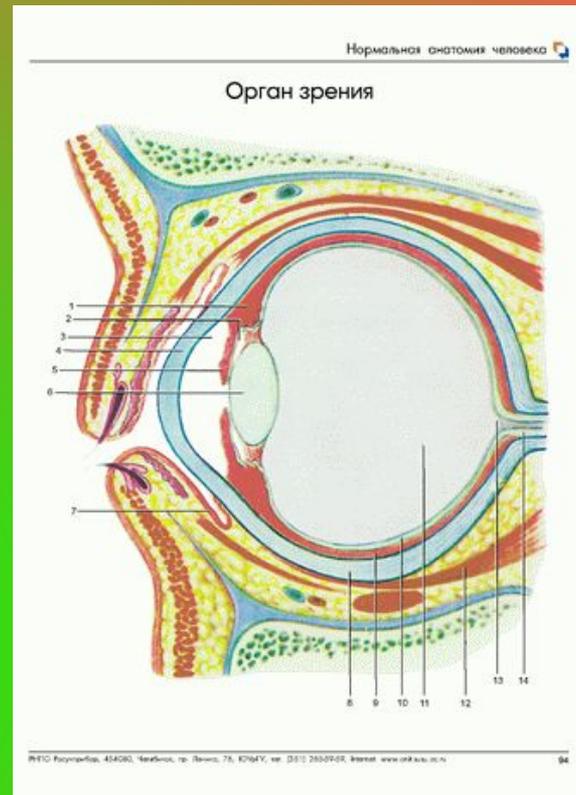
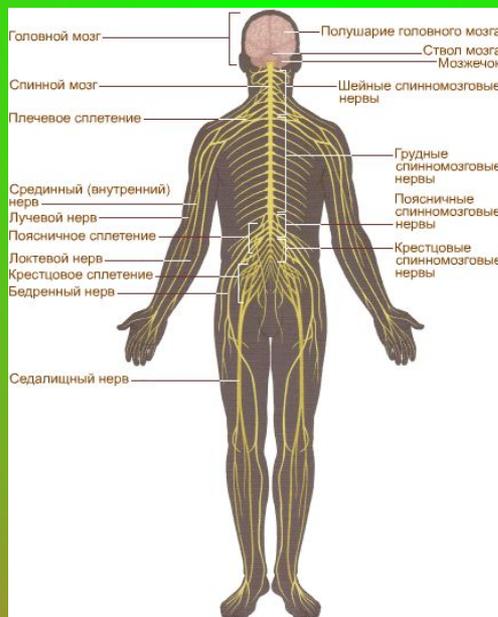
ВИТАМИН В1

Необходим для нормальной функции нервной системы, регулирования тканевого дыхания и всех видов обмена веществ.



ВИТАМИН В2

Сохраняет хорошее зрение и поддерживает центральную нервную систему.



ВИТАМИН В6

Укрепляет иммунную систему, обеспечивает своевременное созревание важных элементов крови эритроцитов.



ВИТАМИН В12

Необходим для нормального кроветворения. При недостатке развивается анемия (малокровие).



ВИТАМИН А

Где найти?

В печени, жирной рыбе, необезжиренных молочных продуктах (масло, сливки), моркови, помидорах, абрикосах, персиках



ВИТАМИН С

Где найти?

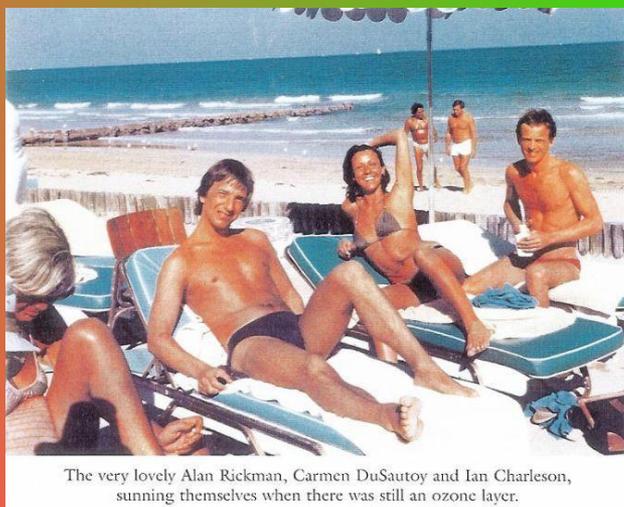
Содержится в шиповнике, чёрной смородине, цитрусовых, капусте, шпинате, луке, петрушке, при условии, что овощи и фрукты **свежие**.



ВИТАМИН D

Где найти?

В яичном желтке,
печени рыбы,
жирной рыбе,
масле... и загорая
на солнышке!



The very lovely Alan Rickman, Carmen DuSautoy and Ian Charleson, sunning themselves when there was still an ozone layer.



ВИТАМИН Е

Где найти?

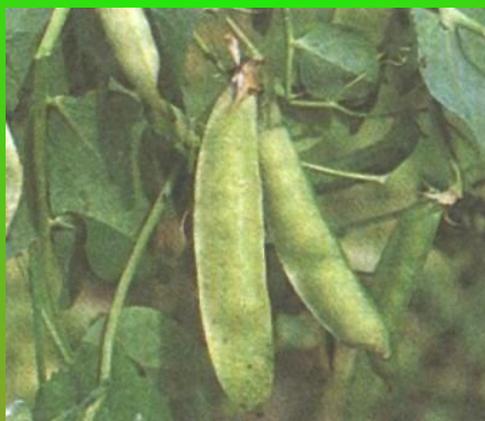
В растительных маслах (оливковое, подсолнечное, кукурузное), сливочном масле.



ВИТАМИН В1

Где найти?

Содержится в цельных зерновых, в бобовых растениях, мясе (особенно свинине), печени, мозге, яичном желтке.



ВИТАМИН В2

Где найти?

Содержится в
дрожжах, яйцах,
печени,
почках, чае, кофе,
какао.



ВИТАМИН В6

Где найти?

Содержится в
дрожжах, мясе,
почках, печени,
бобовых растениях.



ВИТАМИН В12

Где найти?

В большом

количестве

содержится в печени.



Тест

Выбери правильный ответ

Витамины – это:

- Вещества, необходимые для улучшения настроения
- Вещества, необходимые для нормального обмена
- Вещества, которые лечат все болезни



Больше всего витаминов содержится в:

- Курице-гриль
- Салате из свежих овощей
- Картофеле-фри



Чтобы часто не болеть простудными заболеваниями, тебе необходимо:

- Два раза в год проходить обследование у врача
- Принимать специальные лекарственные средства
- Употреблять в пищу больше фруктов и овощей



Идя в больницу навестить друга, ты
возьмёшь:

- Апельсины, бананы, яблоки
- Конфеты, печенье
- Чипсы, сухарики, жвачки



Полезно есть свежие овощи и фрукты
потому, что:

- Они содержат большое количество
витаминов
- Они дешёвые
- Они вкусные





Чтобы часто к докторам
не пришлось тебе бежать,
нужно больше витаминов
ежедневно потреблять!





Презентация разработана :

Щепетильниковой Л.В.

– преподавателем
биологии строительного колледжа
г.Свердловска Луганской обл.

Украина;

Семёновой Е.В.

– учителем начальных классов
средней общеобразовательной школы №5
г.Лангепаса Тюменской обл.

Россия.

