

Частицы с жизненным зарядом  
Вдруг оказались близко, рядом.

Их называют витамины,  
Они прекрасны как картины  
И незаметны как слеза  
Хотя не видят их глаза-  
Они обмен веществ меняют  
И все процессы ускоряют.

«С» -цингой грозит ужасной,  
Чтоб не гибнуть понапрасну

Ешь смородину, капусту,  
Лук, чеснок, лимон и клюкву,  
Апельсин, шиповник, брюкву.

«А- ответственный за рост  
У него важнейший пост  
С наступленьем темноты  
Опасайся слепоты.

Если будешь с ним дружить-  
Веселее будешь жить,  
Ешь икру и молоко.  
Помидоры и морковь,  
Яйца, печень, рыбий жир,  
Абрикосы и инжир.

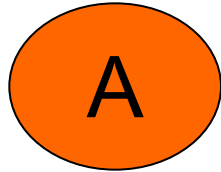
«В»-большая группа здесь,  
«В»-один ,»В»-два, «В»- шесть,  
«В»-двенадцать тоже есть.

«В»- один - иль тиамин-  
Один и тот же витамин  
Если мало вдруг его-  
Пострадаешь от того  
Приключится паралич  
И услышишь смертный клич  
Избежать поможет это  
Специальная диета.

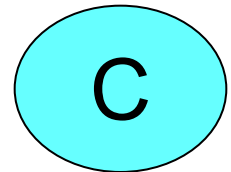
«Д»- обмен солей ведёт,  
Кальций, фосфор в кость  
кладет.

Крепнет кость, растёт скелет  
Ну, а если его нет  
Наступило время бед.  
Рост ребёнка замедляется,  
Ноги быстро искривляются,  
Увеличился живот  
И болезней целый взвод,  
Солнце, воздух и вода  
Здесь помогут нам всегда.

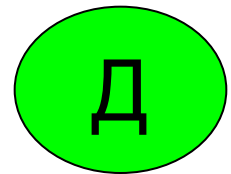
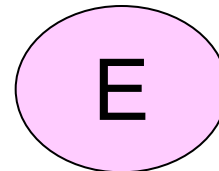
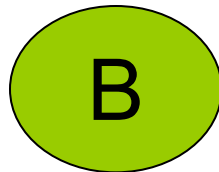
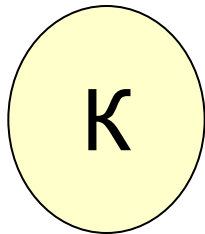
# Тема урока: ВИТАМИНЫ.



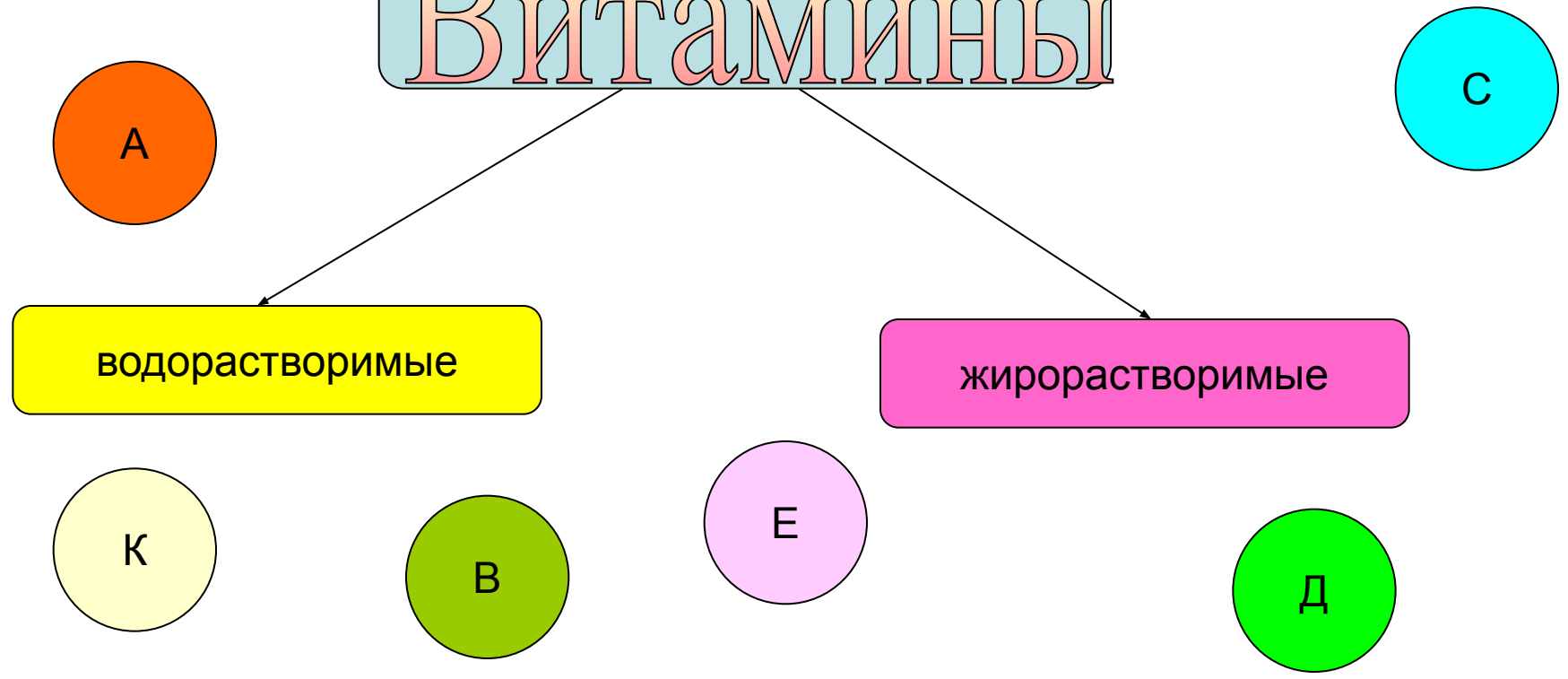
Цель урока:



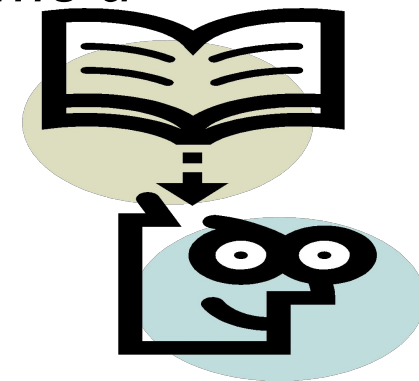
- 1. Познакомиться с витаминами, их классификацией;*
- 2. Выяснить значение витаминов;*
- 3. Познакомиться со способами сохранения витаминов в пищевых продуктах.*



# Витамины



*Витамины- это органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.*



# Витамины

водорастворимые

С

В

жирорастворимые

А

Д

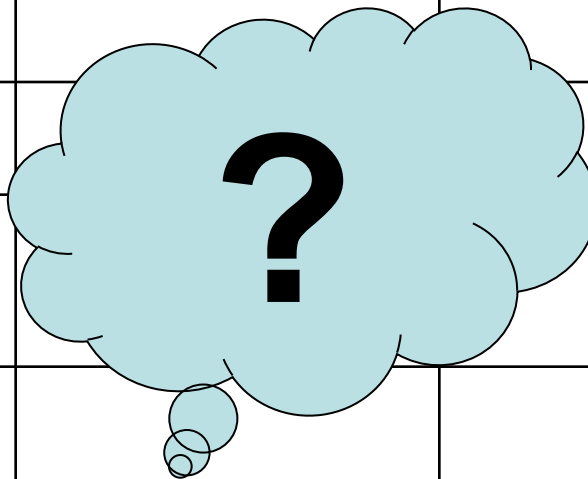
К

Е

# АВИТАМИНОЗ - заболевание, связанное

с отсутствием того или иного витамина.

Название витамина	Название болезни	Признаки авитаминоза	Продукты, богатые витамином	Кол-во (мг. В сутки)
<b>А</b> (ретинол)				
<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин)				
<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин)				
<b>С</b> (аскорбиновая кислота)				
<b>Д</b>				
<b>Е</b>				

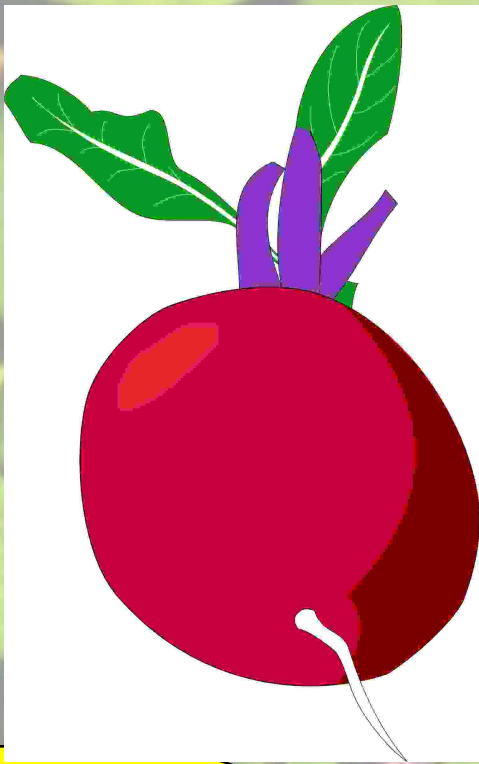


Название витамина	Название болезни	Гризнаки авитаминоза	Г продукты, богатые витамином	кол-во (мг.,в сутки)
<b>С</b> Аскорбиновая кислота	ЦИНГА	Снижается устойчивость организма, кровоточат дёсны и т.д..	Плоды шиповника, чёрная смородина, лимон, яблоко,. капуста, лук.	100 мг
<b>В1</b> тиамин	БЕРИ-БЕРИ	Паралич, судороги, отёки, мышечная слабость, сердечная недостаточность.	чёрный хлеб, зеленый горошек, гречневая и овсяная крупа, орехи.	2-3 мг
<b>В2</b> рибофлавин	МАЛОКРОВИЕ	Возникают трещины в уголках рта.	печень, яйца, молочные продукты, гречневая крупа.	1-2 мг
<b>А</b> ретинол	«куриная слепота»	неспособность видеть в слабоосвещённом помещении.	печень, сыр. сливочное масло. Каротин- морковь, перец, абрикос, тыква	1.5 мг
<b>Д</b>	рахит	Кости теряют прочность и искривляются, организм Менее устойчив	Рыбий жир, яйца.	0.02-0.07мг
<b>Е</b>	Авитаминоз-Е у человека не известен.	Принимает участие в процессах роста и развития организма.	Яйца, печень. рыбий жир, яблоки, бананы.	1 мг

**A**

1. Почему людям с пониженным  
уровнем зрения рекомендуют употреблять





*В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья.  
А сок от воспаленья.*

**В**

**С**



# С



3. Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы / вылечить простуду / Им тоже сможем

4. Почему при эпидемиях чумы и оспы  
перед дверью и внутри дома  
развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока?

- Эти вкусные плоды
- Всем знакомы с древности.
- Все, кто ели, не болели,
- Зубы белые блестели,
- Малокровие, ожирение
- Побеждают без сомнения.



• **7. Этот плод – аптека наша**

**Из него полезна каша.**

**Семечки – деликатес,**

**И глистам – противовес**

**Диетическое блюдо -**

**От болезней всех, как чудо!**

**А**

**Е**

**В**

**С**

