

МБДОУ детский сад №27



«Березка»

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
общеобразовательного вида детский сад  
№27 «Березка»

**Левченко Нина Сергеевна**  
воспитатель высшей квалификационной  
категории

г. Старый Оскол Белгородская область

Тема: Здоровички – бодрячки  
(образовательная область  
«Здоровье»)

Рекомендации для родителей

# Цель: расширить представления родителей для чего нужны человеку витамины

- Задачи:
- познакомить со значением витаминов в жизни человека
- сформировать представление об авитаминозах, гипervитаминозах;
- дать представление о содержании витаминов в различных фруктах

ВИТАМИНЫ (от лат. «vita» - жизнь, «amin» - содержащий азот) - это органические соединения, которые в небольших количествах постоянно требуются для протекания биохимических реакций в организме.



# ВИТАМИН В<sub>1</sub> (тиамин)

- Суточная потребность
- Значение
- Авитаминоз
- Гипервитаминоз
- Продукты



# Суточная потребность

- 1, 5 – 2, 0 мг.
- Повышенные дозы витамина необходимы во время болезней и в период выздоровления, при высоких физических нагрузках, людям с гиперфункцией щитовидной железы, а также детям и пожилым людям.

Тиамин  
Витамин B1

B1

# Значение



- участвует в углеводном, энергетическом, жировом, белковом и водно-солевом обмене
- оказывает регулирующее воздействие на деятельность нервной системы
- улучшает умственные способности и настроение
- оптимизирует работу мозга
- оказывает положительное воздействие на рост
- нормализует аппетит
- улучшает способность к обучению.



# Авитаминоз



Бери – бери (полиневрит);

нарушению эмоционального равновесия;

проблемам с концентрацией, усталости,  
утрате аппетита и нарушению сна.

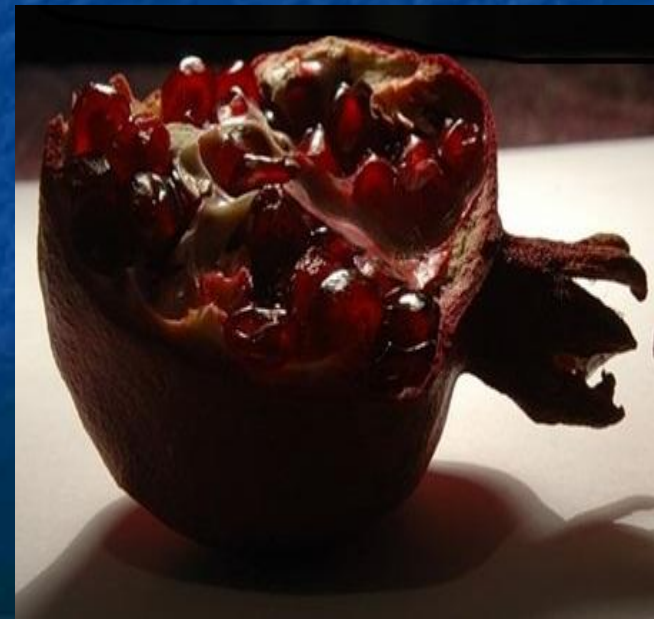


# Гипервитаминоз

- возможны аллергические реакции, спазмы
- жар
- снижение артериального давления
- иногда бывает индивидуальная непереносимость витамина В1 – появляется крапивница и кожный зуд
- длительное применение в больших дозах может привести к нарушению работы печени и почек.

# Витамин А (ретинол)

- Суточная потребность
- Значение
- Авитаминоз
- Гипервитаминоз
- Продукты



# Суточная потребность

- Суточная потребность в ретиноле составляет 1 мг
- Для нормального усвоения витамина необходимо употребление достаточного количества жиров.





# Значение



- оказывает влияние на рост человека  
улучшает состояние кожи
- способствует сопротивлению организма  
инфекции
- обеспечивает рост и развитие эпителиальных  
клеток
- входит в состав зрительного пигмента  
палочек сетчатки глаза - родопсина и  
зрительного пигмента колбочек - йодопсина.

# Авитаминоз

- **сухость кожи, покраснения и шелушения;**
- **повышенная восприимчивость к инфекциям;**
- **покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.**

# Гипервитаминоз

- Избыток витамина А у беременных приводит к врожденным уродствам у новорожденных;
- передозировка витаминных комплексов с витамином А может привести к печеночной недостаточности и даже смерти.





# Продукты

- Фрукты красного, или оранжевого цвета



# Витамин Е (токоферол)

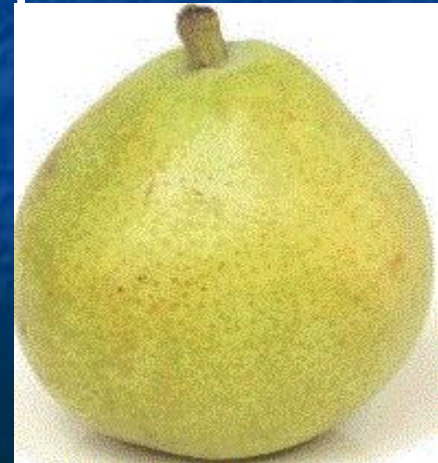
- Суточная потребность
- Значение
- Авитаминоз
- Гипервитаминоз
- Продукты





# Суточная потребность

- взрослый человек в день должен потреблять около 10 мг витамина Е.
- потребность в витамине Е возрастает при беременности, интенсивной физической работе и в пожилом возрасте



# Значение

- Витамин Е является антиоксидантом, который помогает защитить клетки от повреждения свободными радикалами кислорода
- Велико значение витамина для половой системы, поэтому его часто называют «витамином размножения».



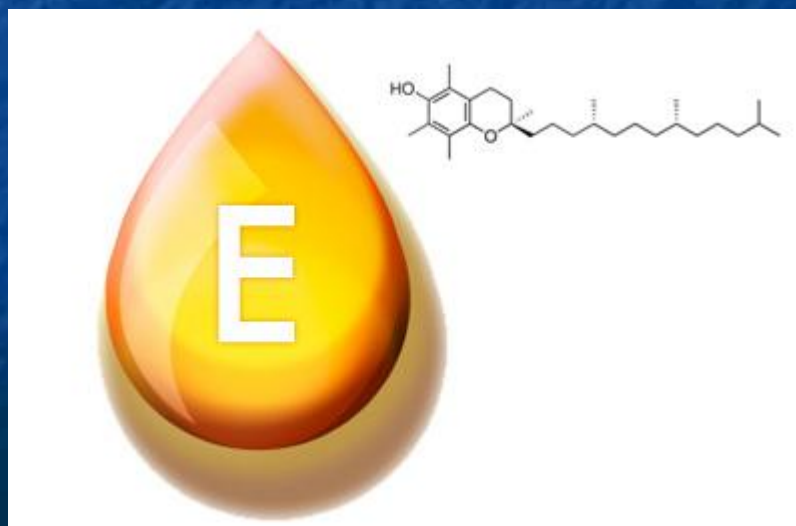
# Авитаминоз

- Основные признаки его недостатка – апатия, сухость кожи и ломкость волос. Кроме того, на коже появляются мелкие морщины и пигментные пятна, могут появиться и обостриться кожные заболевания, например, экзема.
- приводит к усилению воспалений и болезненных ощущений



# Гипервитаминоз

- Витамин Е практически безопасен и нетоксичен. Но прием больших доз витамина может вызвать тошноту, расстройство желудка.



| ФРУКТЫ   | ВИТАМИНЫ                  | КАЛОРИИ |
|----------|---------------------------|---------|
| Абрикос  | А,В(1,-5,6,9,12,15),Е, С  | 48      |
| Ананас   | В(1,2,3,6,9), РР, К, А, Е | 45      |
| Апельсин | С, В1, В2, РР,Р           | 43      |
| Банан    | С, Е, В6                  | 90      |
| Виноград | С, В(1,2,6,9),РР          | 60      |
| Вишня    | В2, С, А, РР              | 50      |
| Груша    | А, С, РР, В(1-6,9),Е,Р    | 47      |
| Киви     | С, Е, А, РР, В(1,2,3,6,9) | 61      |
| Лимон    | С, Р,В(1-6,9), А, РР      | 31      |
| Нектарин | С, В3, А                  | 48      |
| Персик   | С, В2, В17, РР, Е         | 45      |
| Слива    | С, В1, В2, А, РР          | 43      |
| Яблоко   | С, В(1,2,5,6), РР, Е, А   | 44      |

# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**

| Возраст   | Суточная потребность детей в витаминах |                        |                        |                        |                          |           |           |          |          |
|-----------|--|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------|-----------|----------|----------|
|           | С,<br>мг                               | В <sub>1</sub> ,<br>мг | В <sub>2</sub> ,<br>мг | В <sub>6</sub> ,<br>мг | В <sub>12</sub> ,<br>мкг | РР,<br>мг | А,<br>мкг | Е,<br>МЕ | D,<br>МЕ |
| До 3 мес. | 30                                     | 0,3                    | 0,4                    | 0,4                    | 40                       | 5         | 400       | 5        | 400      |
| 3–6 мес.  | 35                                     | 0,4                    | 0,5                    | 0,5                    | 40                       | 6         | 400       | 5        | 400      |
| 7–12 мес. | 40                                     | 0,5                    | 0,6                    | 0,6                    | 60                       | 7         | 400       | 6        | 400      |
| 1–3 года  | 45                                     | 0,8                    | 0,9                    | 0,9                    | 100                      | 10        | 450       | 7        | 400      |
| 4–6 лет   | 50                                     | 1,0                    | 1,3                    | 1,3                    | 200                      | 12        | 500       | 10       | 100      |
| 7–10 лет  | 60                                     | 1,4                    | 1,6                    | 1,6                    | 200                      | 15        | 700       | 10       | 100      |
| 11–14 лет | 60–80                                  | 1,6                    | 1,8                    | 1,8                    | 200                      | 17        | 1000      | 10       | 100      |



# Фруктовая фантазия

## Полезные советы





# Торт «Райское наслаждение»



# Витаминный кораблик



# Апельсиновый слоник



спасибо за внимание!