

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 В₁ (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 В1

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;

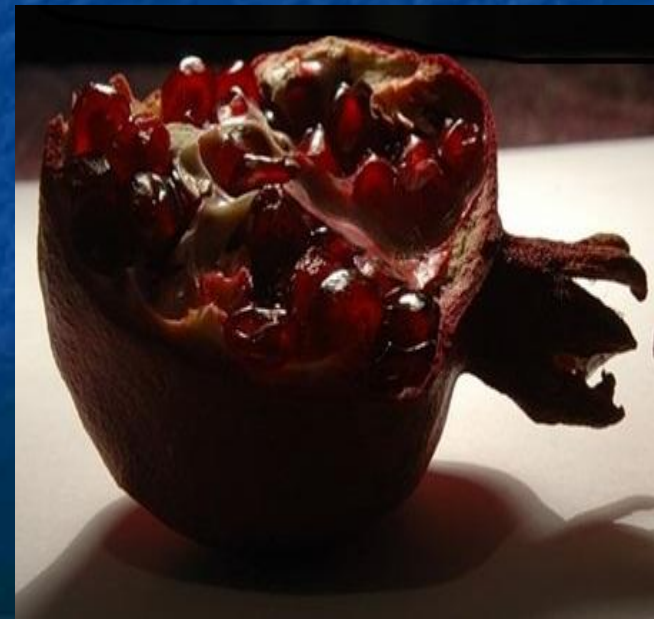
проблемам с концентрацией, усталости,
утрате аппетита и нарушению сна.

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



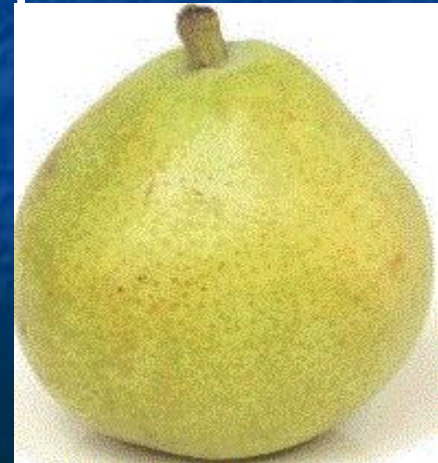
Витамин Е (токоферол)

- 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».



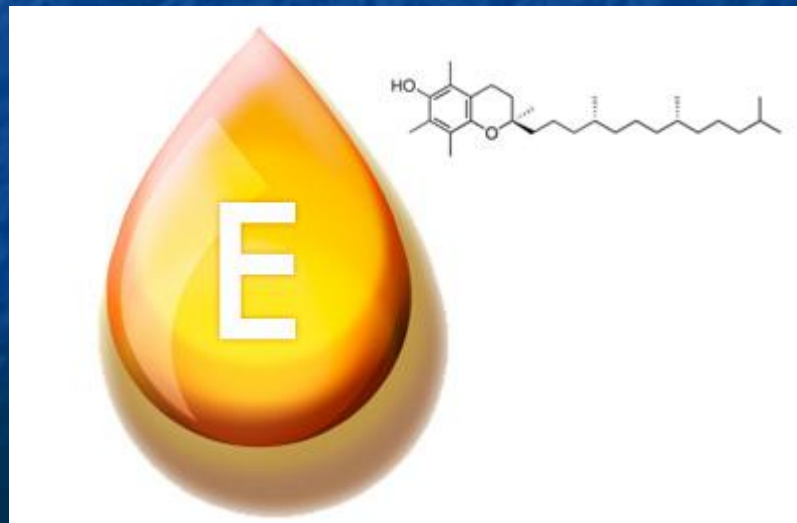
Авитаминоз

- 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, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	В ₁₂ , мкг	РР, мг	А, мкг	Е, МЕ	D, 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!