

«Витамины»



Какие манипуляции с продуктами позволяют сохранить в них витамины?



ПРАВИЛЬНО!

ПРАВИЛЬНО!

К водорастворимым витаминам ОТНОСИТСЯ....

A

C

D

E



ПОДУМАЙ!



ПРАВИЛЬНО!



ПОДУМАЙ!



ПОДУМАЙ!

Какой витамин отсутствовал в рационе питания этих детей?



A

B

C

D



Недостаток какого витамина вызывает данное заболевание?

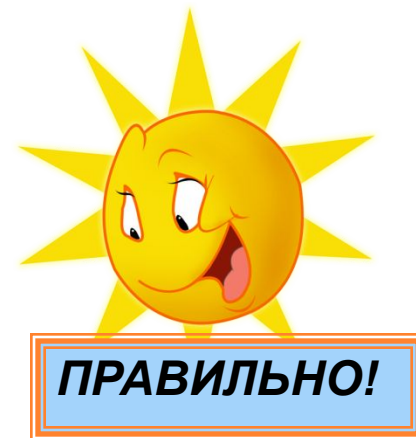
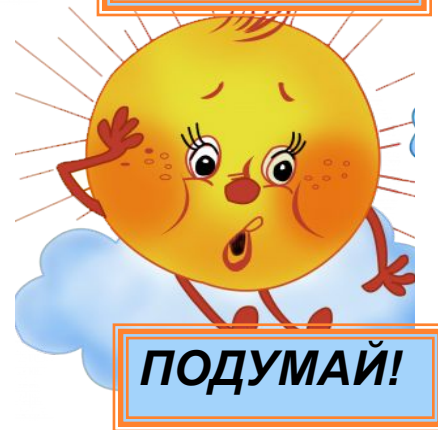
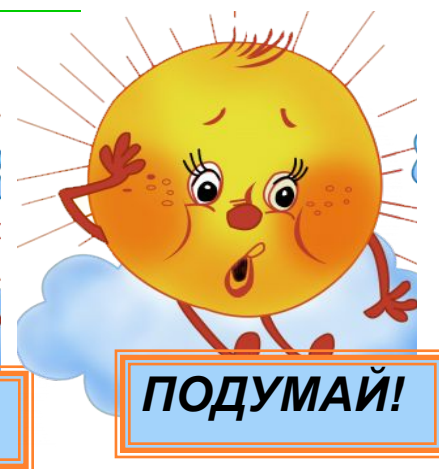
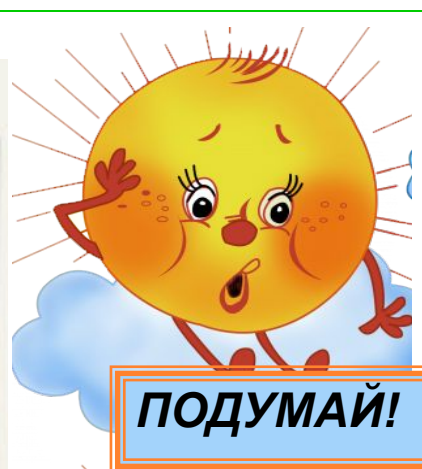


A

B

C

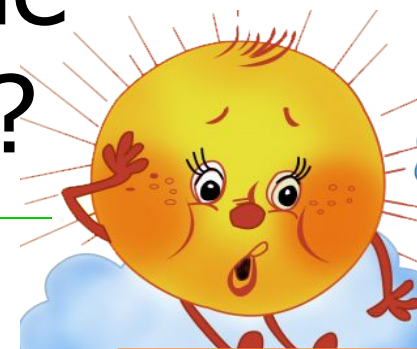
D



Какой из продуктов не содержит витамин В?



ячмень



ПОДУМАЙ!



ПОДУМАЙ!



ПОДУМАЙ!



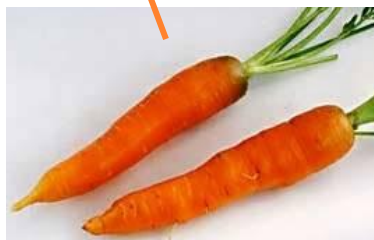
ПОДУМАЙ!



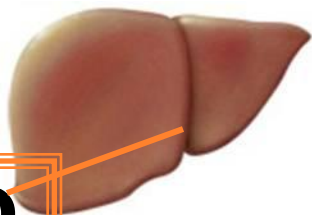
ПРАВИЛЬНО!

Укажите продукты богатые ВИТАМИНОМ С?

A



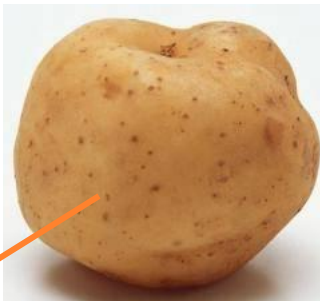
D



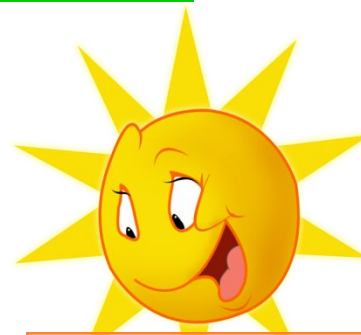
D



B



Какие манипуляции с продуктами способствуют лучшему усвоению витамина А?



ПРАВИЛЬНО!

-1

-1



-1

-1

5

Выбери продукты богатые витамином D



-1

-1

-1

5

Щелкни мышкой по правильному ответу

- Какой витамин влияет на нормальный рост, способствует быстрому заживлению ран, повышает невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет кровеносные сосуды и содержится только в продуктах растительного происхождения?

A

B

C

D

5 -1 -1 -1



ПРАВИЛЬНО!

Для лучшей сохранности витамина С при приготовлении пищи не следует...

1) Опускать овощи в кипящую воду

2) Пользоваться алюминиевой посудой

3) Резать и чистить овощи перед употреблением

4) Варить овощи в посуде с закрытой крышкой



ПРАВИЛЬНО!

Значение витаминов для организма человека заключается

В ТОМ, ЧТО ОНИ....

1) Являются материалом для биосинтеза.

2) Входят в состав молекул многих ферментов и биологически активных веществ.

3) Являются источником энергии.

4) Являются запасными питательными веществами.



ПРАВИЛЬНО!

Назови заболевание, которое развивается при длительном отсутствии витамина В?

Атеросклероз

Цинга

Сахарный диабет

Рахит

Бери - бери

Куриная слепота