

# «Витамины»



# Какие манипуляции с продуктами позволяют сохранить в них витамины?



**ПРАВИЛЬНО!**

**ПОДУМАЙ!**

**ПРАВИЛЬНО!**

**ПОДУМАЙ!**

**ПОДУМАЙ!**

# К водорастворимым витаминам ОТНОСИТСЯ....

A

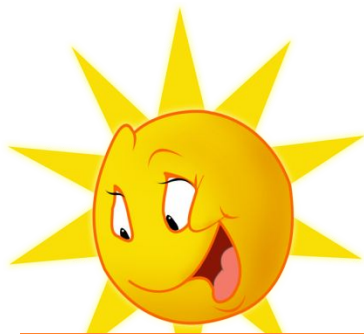
C

D

E



**ПОДУМАЙ!**



**ПРАВИЛЬНО!**



**ПОДУМАЙ!**



**ПОДУМАЙ!**

# Какой витамин отсутствовал в рационе питания этих детей?



A

B

C

D





# Недостаток какого витамина вызывает данное заболевание?



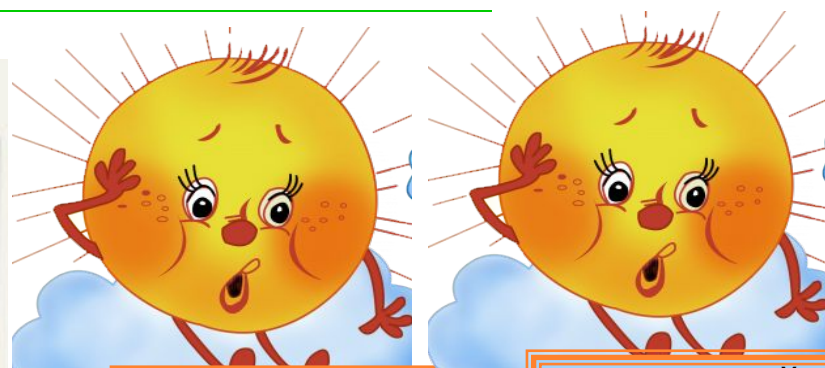
Цинга

A

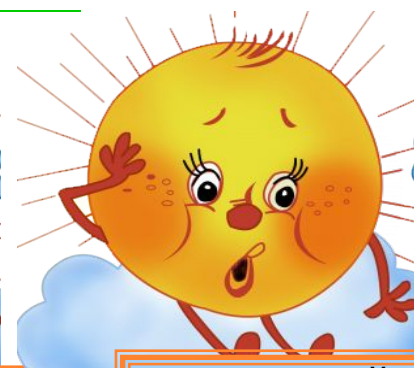
B

C

D



ПОДУМАЙ!



ПОДУМАЙ!



ПОДУМАЙ!

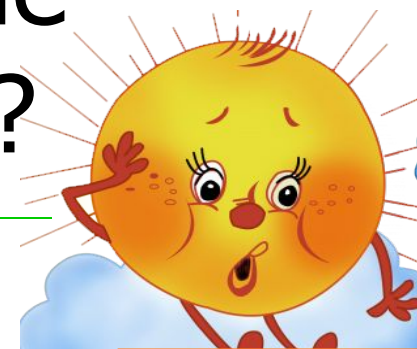


ПРАВИЛЬНО!

# Какой из продуктов не содержит витамин В?



ячмень



**ПОДУМАЙ!**



**ПОДУМАЙ!**



**ПОДУМАЙ!**



**ПОДУМАЙ!**

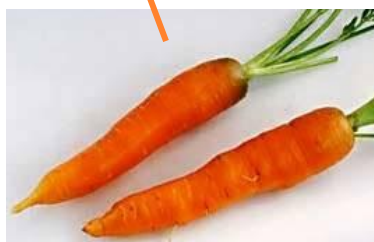


**ПРАВИЛЬНО!**

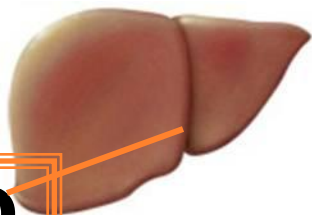


# Укажите продукты богатые ВИТАМИНОМ С?

**A**



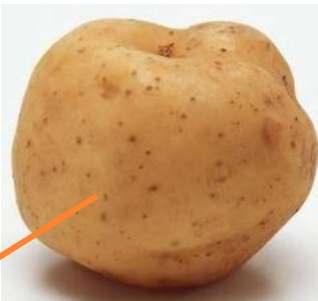
**D**



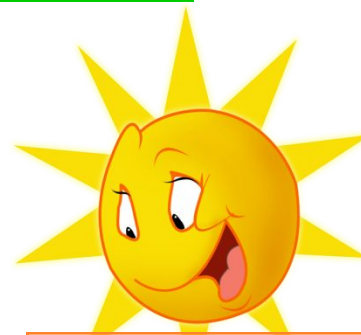
**D**



**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!**

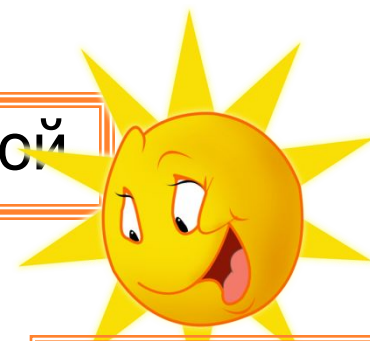
# Для лучшей сохранности витамина С при приготовлении пищи не следует...

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