

**VII областной фестиваль-конкурс детских
тематических проектов
«Питание и здоровье»**

**Номинация: Здоровое питание -
«ПроПитание»**

**Тема
:**

Что такое авитаминоз?



**АВТОРЫ:
СТЁПЧКИНА КАРИНА, ВЕРХОЛАНЦЕВА МАРИЯ,
КОНОВАЛОВ ВЯЧЕСЛАВ, ТИМОФЕЕВ АРТЁМ,
БЕРЕЗИНСКИХ АНАСТАСИЯ, ТАЙЩИКОВ САЯН,
КРАСНОВ АРТЁМ,
1 «Б» КЛАСС,
МОУ АБАТСКАЯ СОШ № 1;
РОДИТЕЛИ: СТЁПЧКИНА МАРГАРИТА СЕРГЕЕВНА,
ТИМОФЕЕВА ЛЮДМИЛА ВАЛЕРЬЕВНА
РУКОВОДИТЕЛЬ:
УСОЛЬЦЕВА ГАЛИНА ИВАНОВНА**

**с. АБАТСКОЕ -
2019г.**

Кто из нас не хочет быть здоровым? Что значит быть здоровым? Эти вопросы мы постоянно задаём себе. Когда не болеешь, растешь, когда настроение хорошее, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать- это же очень хорошо! Не все ребята знают, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье?

Практическая значимость проекта

заключается в осознании детьми важности

сохранения своего здоровья

Цель:

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления

Гипотеза:

Если мы узнаем, что такое авитаминоз, то сможем ли уберечь себя от него.

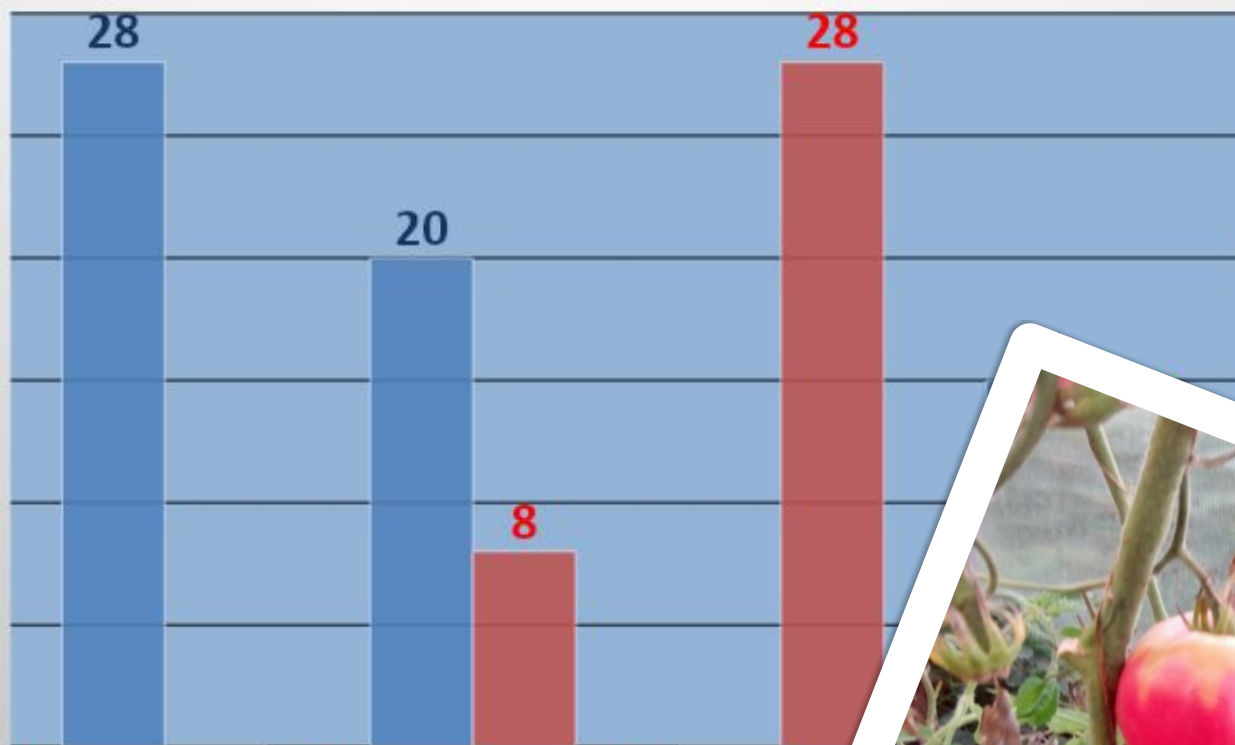
Задачи:

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни
- Узнать о значении витаминов для здоровья человека
- Найти способы борьбы с авитаминозом

Методы:

- Изучение литературы по данной теме.
- Проведение анкетирования среди учащихся
- Беседа с родителями
- Встреча с медицинским работником

Проверим наши знания



Что такое здоровье? Чувствуете ли вы себя здоровыми? Что такое авитаминоз?

■ да ■ нет



Авитамин

Состояние организма человека, в котором не хватает одного или нескольких витаминов.

Наступает, в основном, от неправильного питания.

Возникновение происходит в зимнее время, когда нет возможности употреблять свежие фрукты и овощи.



Недостаток

ВИТАМИНОВ как проявляется

**ВИТАМИН
Ы**

А

- шелушение кожи, ухудшение зрения
- снижение иммунитета

С

- раздражительность
- отек нижних конечностей
- кровоточат десна, выпадают зубы
- разрушается зубная эмаль

**В1,В2,
В12**

- тошнота, плохой аппетит, дерматиты
- нарушения координации движения.
- плохая память, бессонница

Д

- рахит, кариес зубов

РР

- дерматит, диарея, опрелости

Витамины в продуктах

| ВИТАМИНЫ | продукты |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| А | морковь со сливочным маслом, печень, яичные желтки |
| С | цитрусовые, киви, квашеная капуста, яблоки, клюква, облепиха |
| Д | сливочное масло, печень, лосось, красная икра, рыбий жир |
| В1 | овсяная и гречневая каша, фасоль, горох, соя, |
| В2 | укроп, шпинат, сладкий перец, брокколи и цветная капуста |
| Р | молочные продукты, рыба, зеленый горошек, помидоры, тыква, ржаной хлеб и гречневая крупа |
| Е | орехи, семечки, растительные масла, злаковые и бобовые культуры |

ПРОФИЛАКТИ

КА

ЧЕСНОК

ЗЕЛЕНЬ

ФРУКТЫ

НАСТОЙ ИЗ ЯГОД КАЛИНЫ И

РЯБИНЫ

ОТВАР ШИПОВНИКА



Выво

- 1. Мы научились самостоятельно следить за своим здоровьем.**
- 2. Узнали простейшие приемы самооздоровления.**
- 3. Наша гипотеза подтвердилась, но только мы это можем выполнить с помощью наших родителей, а так же если будем выполнять их советы по питанию.**

Литератур

1. «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
2. «Воспитательная работа в начальной школе» - С. В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры - Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения «Первое сентября», Москва ,2000.
5. Интернет ресурсы:
openclass.ru/node/306631
domadoktor.ru
howtogetrid.ru/shipovnik-