

# Проект

## "Где живут Витамины?"

Подготовила Ясникова Е.В."



**Цель проекта:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни. Задачи: познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека; закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления; учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия воспитывать стремление к здоровому жизни.

Задачи:

Закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для доровья человека, о содержании тех или иных витаминов в обощах и фруктах.

формировать у детей представление о том, что телу человека для роста и развития необходимы полезные вещества и витамины

Рассказать детям о роли витаминов в жизни человека.

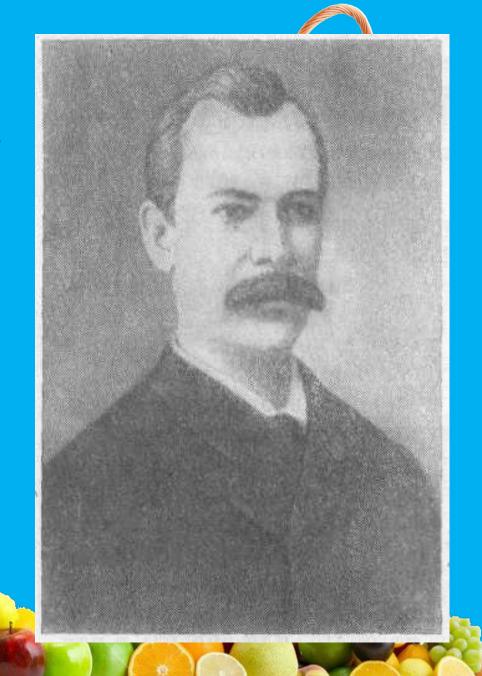
Познакомить их с понятием «витамины»

Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

Закрепить умения детей отражать в игре эпизоды их окружающей жизни, воспитывать чувство коллективизма.

Впервые C витаминами столкнулся русский ученый Лунин Николай Иванович. Он провел эксперимент с мышами, разделив их на 2 группы. Первую группу он кормил натуральным молоком, а вторую только белками, жирами, сахаром, водой и минеральными солями. Вторая группа мышей быстро умерла. Лунин предположил, что ДЛЯ нормальной жизнедеятельности организма необходимы еще какие-то неизвестные вещества. Это было в 1880 году. Позднее эти были открыты вещества витаминами. названы настоящее время открыто более 30 витаминов



# Витамины (от лат. vita — жизнь). Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полнеценной жизни.

Витамины - это особые вещества, которые содержатся в нашей пище.

Чтобы быть всегда здоровым Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу – утром, суп – в обед, А на ужин - винегрет. Убери из рациона Кексы, сникерсы и колу И мороженое, спрайты, Леденцы и шоколад -Будет в организме – лад И здоровы будут глазки Головной твой мозг в порядке, Также тело и душа -Будет вечно молода!





















Витамин А способствует улучшению зрения и здоровью кожи.



















При недостатке этих витаминов происходит расстройство нервной системы, малокровие, выпадение волос.





При недостатке <u>Витамина С</u> возникают - частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.

яблоки, капуста.







D







## ВитаминД

Самым богатым источником витамина Д считается солные в сочетании с чистым воздухом. Этот витамин содержится в печени рыб, рыбе, сыре, твороге, сливочном масле.

Витамин Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей.

## Рекомендации

- 1. Необходимо каждому человеку, в первую очередь самому, заботиться о своем здоровье. Не идти на поводу у своих кулинарных пристрастии.
- 2. В осенне-зимний период нужно проконсультироваться с врачом и если есть необходимость принимать поливитамины.
- 3. Особую рекомендацию хочется дать представителям городского органа власти: Не каждая семья может позволить себе иметь на столе каждый день свежие фрукты, мясо. Нужно больше обращать внимание на питание школьников, увеличивая по мере возможностей количество витаминов в меню, выделять средства на бесплатные поливитамины, хотя бы один рас в тоду, в зимний период когда организм детей наибрыее уязвим.

#### Источники:

#### Арбуз и дыня:

http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-56468/

### Фрукты:

http://ru.depositphotos.com/4608621/stock-photo-collection-of-vegetables-and-fruits.html



