

**Презентация  
исследовательской работы на  
тему:**

**«Витамин С и его значение»  
Ученика 8а класса**

**Чипизубова  
Дениса**

**ЖМСОШ№1**



Витамины.

# Витамин С

(аскорбиновая кислота)



# **Актуальность темы.**

**В настоящее время требуется здоровая молодежь для продолжения жизни на Земле. Для того, чтобы быть здоровым, надо знать как правильно питаться, какие необходимые витамины нужны организму..**

## Цель:

1. Изучить историю возникновения витаминов.
2. Провести исследование и определить значение витамина С



# Задачи:

---

- 1. Изучить способы определения витамина С.*
- 2. Выявить, какие заболевания проявляются при недостатке витамина С.*

# Первооткрыватели витаминов:

1880г - Н.И.Лунин.

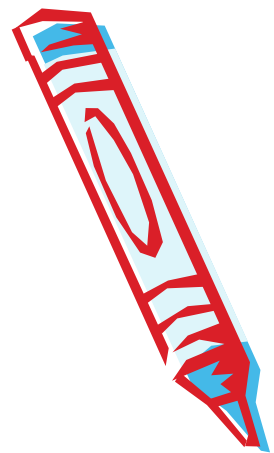
1890г - К.А.Сосин.

1911г - Казимеж Функ и  
многие другие ученые.



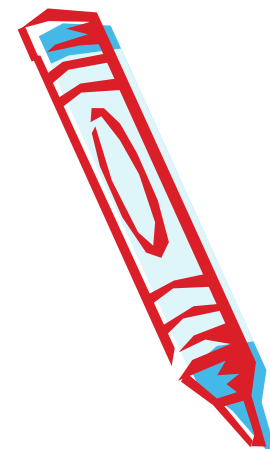
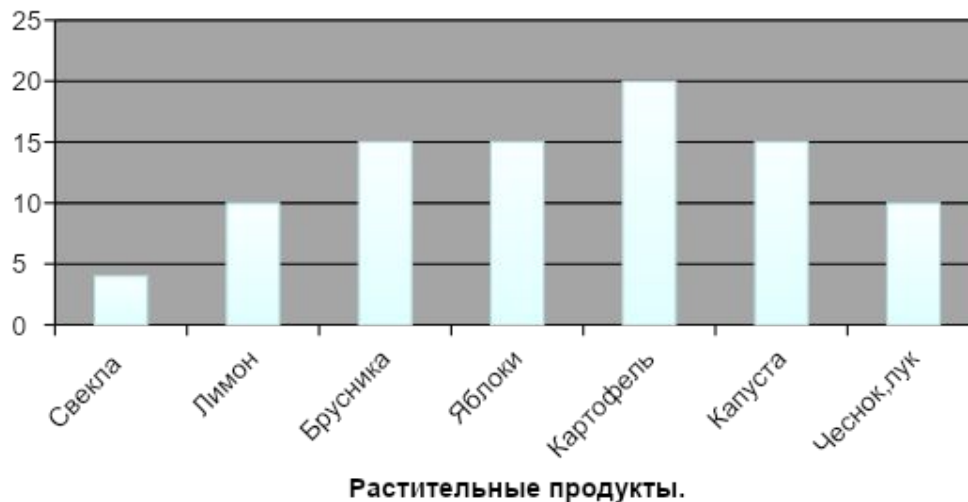
## Классификация витаминов.

1. Жирорастворимые витамины  
А, D, Е, К,
2. Водорастворимые  
В1, В2, В6, В12, В15, Витамин С



Продукт	Содержание витамина С, 100мг
В неделю	Кол-во чел.
Свекла	4
Лимон	10
Брусника	15
Яблоки	15
Картофель	20
Капуста	15
Чеснок, лук	10

Частота употребления продуктов с витамином С (в неделю).  
Число чел.

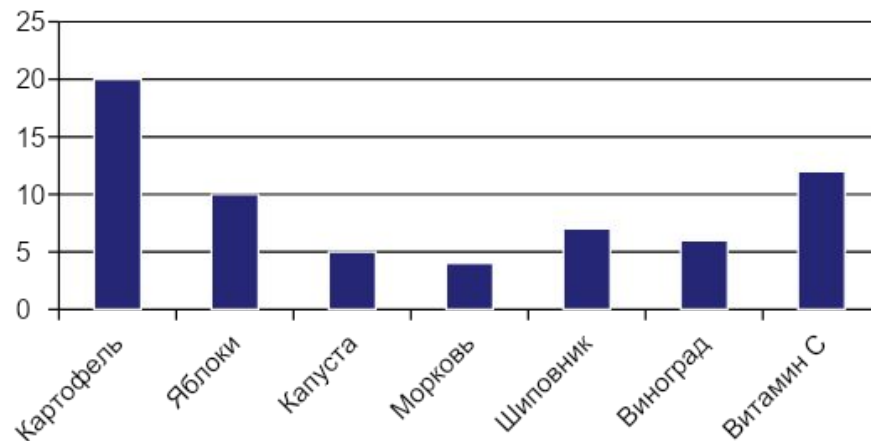




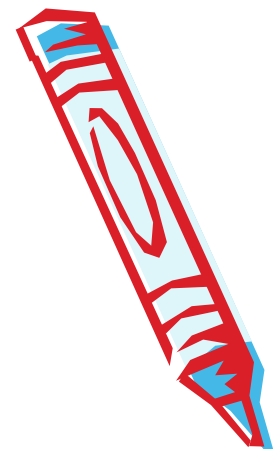
Продукт В неделю	Содержание витамина, С 100 мг Кол-во чел.
Картофель	20
Яблоки	10
Капуста	5
Морковь	4
Шиповник	7
Виноград	6
Витамин С	12

Частота употребления продуктов  
с витамином С (ежедневно).

Число чел.



Растительные продукты.





Дефицит витамина С вызывает  
заболевания:

---

- 1. Верхних дыхательных путей.***
- 2. Десен.***
- 3. Искривление костей у малышей.***
- 4. Сосудов.***



**Вывод:**

**Витамины - это вещества,  
принимаящие участие во всех  
жизненных процессах организма.**

**Для восполнения витамина С  
необходимо как можно больше  
употреблять свежих овощей,  
фруктов и квашеной капусты.**



# Мои рекомендации.

1. В школьном буфете чаще давать овощные и фруктовые салаты, соки.
2. Чай обогащать витамином С.
3. Детям, склонным к простудным заболеваниям, дополнительно выдавать витамин С в таблетках.
4. Детям, находящимся в лагерях летнего труда и отдыха, заготавливать шиповник на зиму.

