

Витамин



Простуда «ПОД ЗАМКОМ»?

Авторы:

Ученики МБОУ «Клетская СОШ»

Горбачева Ксения,

Харитоновна Мария

Руководитель:

Еманов Владимир Васильевич

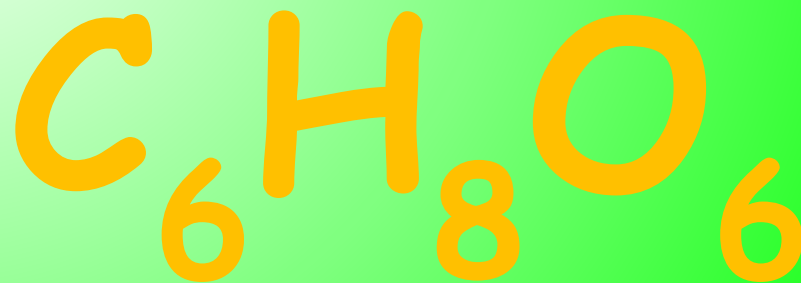
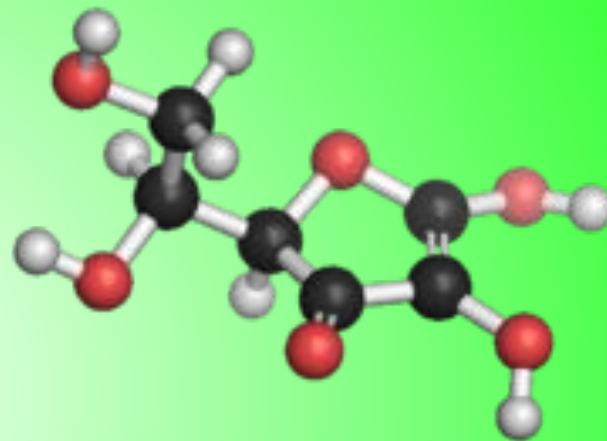
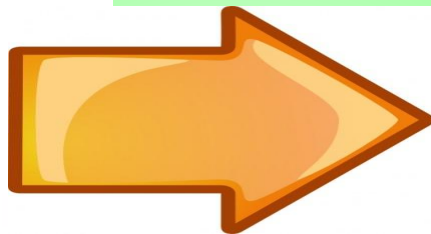
## Проблема:

почему при простудных  
заболеваниях нужно употреблять  
продукты богатые витамином С?

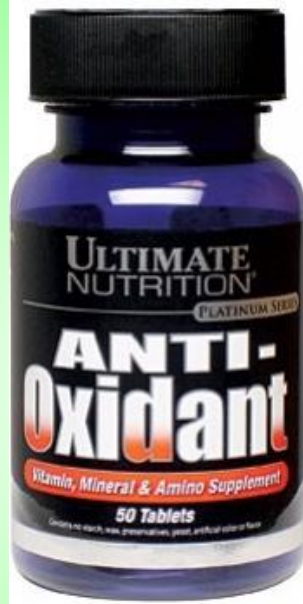
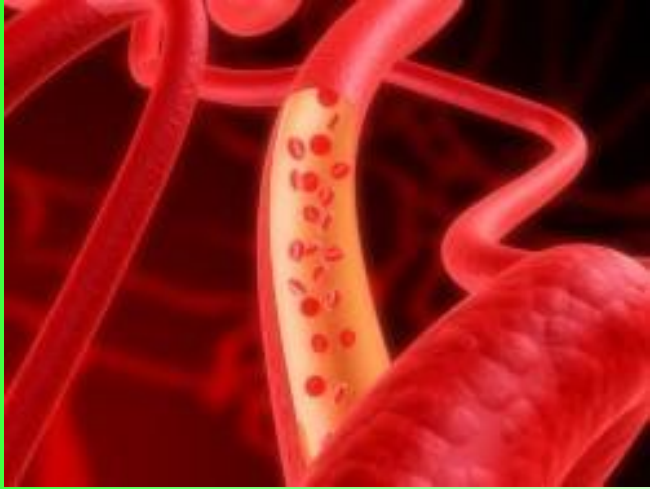
## Цель нашего проекта:

помочь одноклассникам  
противостоять простудным  
заболеваниям

# Состав витамина С



# Значение витамина С для организма человека



# Признаки дефицита витамина С

сухость кожи

синяки, плохое  
заживление ран

потеря волос

суставная боль

кровоточивость  
десен

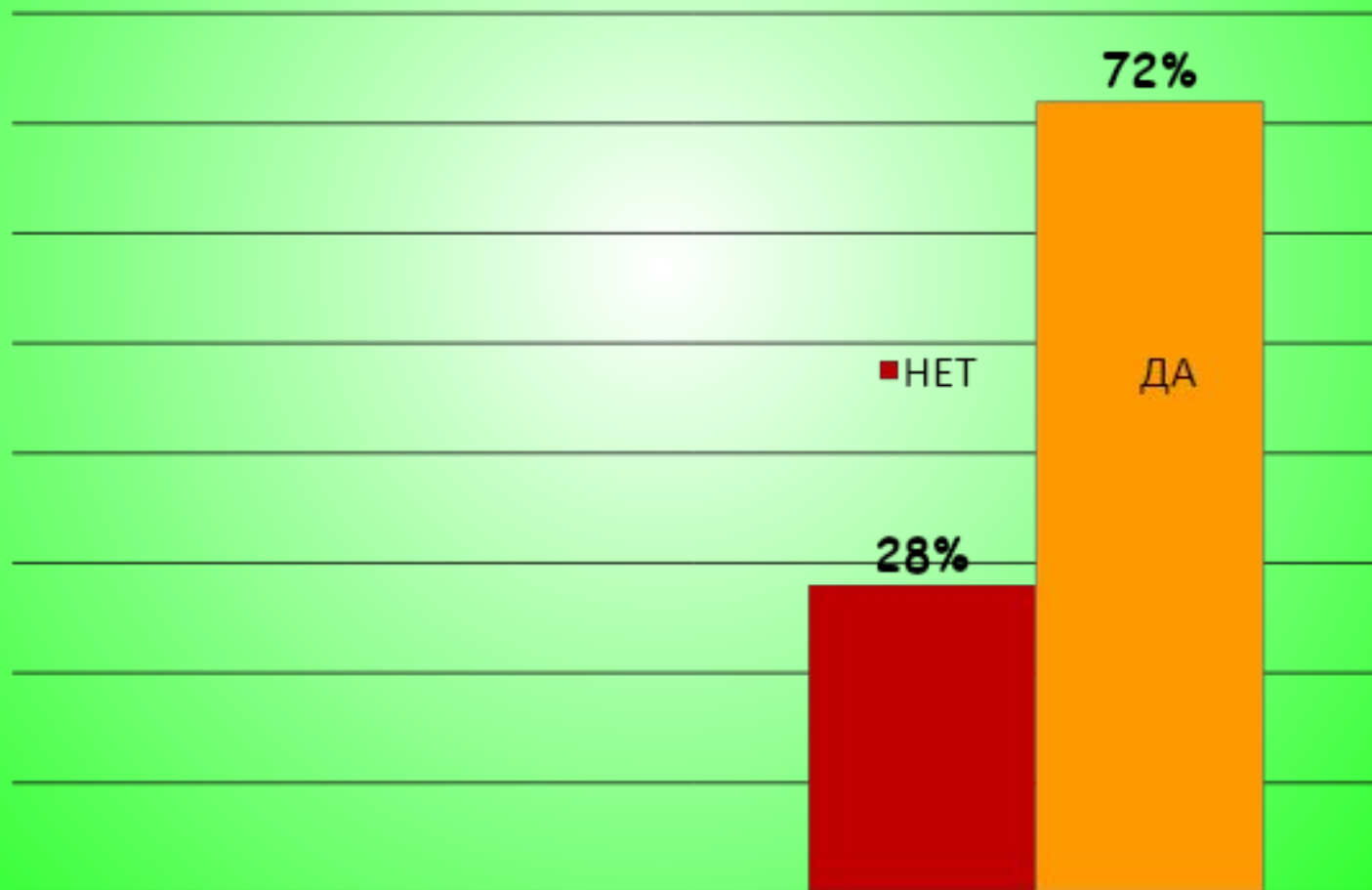
частые простуды

выпадение зубов

усталость,  
раздражительность



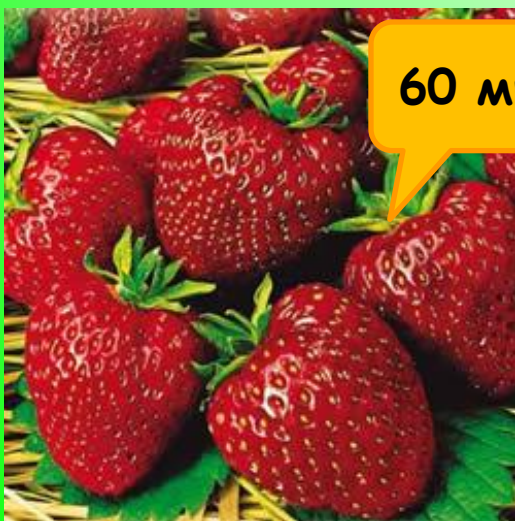
# Анкетирование «Обеспеченность витамином С»



# Содержание витамина С в некоторых пищевых продуктах



**ОЧЕНЬ МНОГО...**



# Содержание витамина С в некоторых пищевых продуктах





# «Обнаружение и устойчивость витамина С»



# Суточная потребность в витамине С



70-100  
мг

Взрослый  
человек



70 мг

Подростки  
от 13 до 15 лет

50 мг



Дети  
от 4 до 6 лет

# УКРЕПИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ! СЪЕШЬ...



... И ПОЛУЧИ НЕОБХОДИМЫЕ  
**70 МГ ВИТАМИНА С** В СУТКИ!