

# Исследовательская работа

Тема: Роль и значение витаминов в  
рационе младших школьников.



*Работу выполнил  
ученик 4 «А» класса  
Карелин Константин  
МОУ «СОШ №5» г.Инта*

*Руководитель:  
Шилова Анна  
Алексеевна.*

Цель: выяснить какую роль играют витамины в рационе младшего школьника

Актуальность работы: провести литературный анализ и исследования, связанные с питанием младших школьников.

Задачи:

- 1) Изучить литературные данные о роли витаминов.
- 2) Обобщить данные и личные исследования.
- 3) Показать значимость витаминов в питании младших школьников.

Методы:

1. Описание
2. Исследование
3. Сравнение



Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье - это то, богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди сами укрепляют или разрушают то, что им дано природой. Один из важнейших элементов этой созидательной или разрушительной работы - это питание. Всем хорошо известно мудрое изречение: “Человек есть то, что он ест”.



В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся **ВИТАМИНЫ.**



## ***А так ли важны витамины?***

**Во-первых:**

**В пищу нужно употреблять только полезные продукты богатые витаминами**

**Во-вторых:**

**Зимой, когда свежих овощей и фруктов очень мало, врачи рекомендуют употреблять витаминный комплекс**

**В – третьих:**

**Мы живём на севере, где не хватает кислорода, солнечного света, повышенный радиоактивный фон**

## **Витамины для жизни.**

Всего на сегодняшний день известно **13** витаминов, каждый из которых выполняет в человеческом организме свою собственную функцию. Поэтому эти незаменимые для человека вещества должны поступать в организм регулярно извне:

- 1. С пищей;**
- 2. Со специальными препаратами.**

# Суточная потребность в витаминах

|                 |                |                 |           |                      |                      |                      |                      |                                  |           |            |
|-----------------|----------------|-----------------|-----------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------|-----------|------------|
| <b>A</b>        | <b>E</b>       | <b>D</b>        | <b>C</b>  | <b>B<sub>1</sub></b> | <b>B<sub>2</sub></b> | <b>B<sub>6</sub></b> | <b>B<sub>c</sub></b> | <b>B<sub>1</sub><sub>2</sub></b> | <b>PP</b> | <b>Ca</b>  |
| <b>МК<br/>Г</b> | <b>М<br/>Г</b> | <b>МК<br/>Г</b> | <b>МГ</b> | <b>МГ</b>            | <b>МГ</b>            | <b>МГ</b>            | <b>МГ</b>            | <b>МГ</b>                        | <b>МГ</b> | <b>гр.</b> |
| <b>50<br/>0</b> | <b>1<br/>0</b> | <b>12</b>       | <b>90</b> | <b>1,<br/>6</b>      | <b>1,<br/>5</b>      | <b>2,<br/>1</b>      | <b>0,<br/>4</b>      | <b>4</b>                         | <b>16</b> | <b>20</b>  |

# Витамин А

**Способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов.**  
**Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение.**  
**Витамин А необходим для клеток кожи и глазных оболочек и применяется при лечении различных инфекций. ( корь, дизентерия, бронхит и т. д.)**



# Источники витамина А

## растительные

*Зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (соя, горох), персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня;*

## животные

*Рыбий жир, печень (особенно говяжья), икра, молоко, сливочное масло, маргарин, сметана, творог, сыр, яичный желток*

# **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

**Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо, выводит вредные вещества: медь, свинец и ртуть. Витамин С является фактором защиты организма от последствий стресса. Важен для нормальной работы кровеносных сосудов, для заживления ран.**

# Источники витамина С

| Наименование пищевых продуктов | Количество витамина С |
|--------------------------------|-----------------------|
| <i>Вишня</i>                   | <b>15</b>             |
| <i>Дыня</i>                    | <b>20</b>             |
| <i>Земляника садовая</i>       | <b>60</b>             |
| <i>Клюква</i>                  | <b>15</b>             |
| <i>Крыжовник</i>               | <b>40</b>             |
| <i>Лимоны</i>                  | <b>50</b>             |
| <i>Капуста белокочанная</i>    | <b>40</b>             |
| <i>Капуста квашеная</i>        | <b>20</b>             |
| <i>Капуста цветная</i>         | <b>75</b>             |
| <i>Морковь</i>                 | <b>25</b>             |
| <i>Огурцы</i>                  | <b>15</b>             |
| <i>Перец зеленый сладкий</i>   | <b>125</b>            |
| <i>Перец красный</i>           | <b>250</b>            |

# Витамин В1 (тиамин)

A blurred background image of a bowl containing a meal with sliced tomatoes and green herbs.

**Витамин В1 стимулирует рост; необходим для нормальной работы нервов; помогает переваривать сахар, снимает усталость.**

**Потребность в витамине В1 следует восполнять ежедневно, так как он не накапливается организмом.**

**Особенно необходим детям.**

# Источники витамина В1

## растительные

**Хлеб и хлебопродукты из муки грубого помола, крупы, рисовые отруби, горчица полевая, овощи, бобовые (горох), орехи, апельсины, изюм, слива, чернослив, плоды шиповника; ягоды (земляника, голубика, смородина, облепиха):**

## животные

**Мясо, печень, птица, яичный желток, рыба**

# Витамин Е

Витамин Е способствует укреплению мышц, стимулирует обмен веществ, и помогает уменьшить боли от травм.



# Источники витамина Е

- *Растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное; семечки яблок, орехи, турнепс, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, печень, молоко, овсянка, соя, пшеница и ее проростки.*
- *Травы, богатые витамином Е: одуванчик, люцерна, льняное семя, крапива, овес, лист малины, плоды шиповника.*





# *А сколько витаминов в сутки необходимо человеку?*

Потребность в витаминах зависит от возраста, пола, физической активности, наличия хронических заболеваний, уровня обмена веществ. Рекомендуемые нормы потребления витаминов представлены в таблице 1 приложения А.



*Таблица 1. Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах*

| <b>Категория</b>            | <b>Возраст (годы)</b> | <b>А<br/>МКГ</b> | <b>Е<br/>МГ</b> | <b>Д<br/>МКГ</b> | <b>К<br/>МГ</b> | <b>С<br/>МГ</b> | <b>В<br/>МГ</b>  |
|-----------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| <b>Грудные дети</b>         | <b>0-0,5</b>          | <b>400</b>       | <b>3</b>        | <b>10</b>        | <b>5</b>        | <b>30</b>       | <b>0,3</b>       |
|                             | <b>0,5-1</b>          | <b>400</b>       | <b>4</b>        | <b>10</b>        | <b>10</b>       | <b>35</b>       | <b>6<br/>0,4</b> |
| <b>Дети 1-10 лет</b>        | <b>1-3</b>            | <b>450</b>       | <b>6</b>        | <b>10</b>        | <b>10</b>       | <b>35</b>       | <b>0,7</b>       |
|                             | <b>4-6</b>            | <b>500</b>       | <b>7</b>        | <b>2,5</b>       | <b>15</b>       | <b>45</b>       | <b>0,9</b>       |
|                             | <b>7-10</b>           | <b>700</b>       | <b>7</b>        | <b>2,5</b>       | <b>20</b>       | <b>45</b>       | <b>1</b>         |
| <b>Подростки и взрослые</b> | <b>11-14</b>          | <b>800</b>       | <b>10</b>       | <b>2,5</b>       | <b>30</b>       | <b>60</b>       | <b>1,3</b>       |
|                             | <b>15-18</b>          | <b>1000</b>      | <b>10</b>       |                  | <b>45</b>       | <b>60</b>       | <b>1,5</b>       |
|                             | <b>19-24</b>          |                  | <b>10</b>       |                  | <b>65</b>       | <b>65</b>       | <b>1,5</b>       |
|                             | <b>25-50</b>          |                  | <b>10</b>       |                  | <b>75</b>       | <b>65</b>       | <b>1,5</b>       |

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны




мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

# Примерное 3-дневное меню для детей школьного возраста

| 1-й день   | 2-й день   | 3-й день   |
|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>   |  |  |
| Яичница с колбасой<br>Салат капустный<br>Кофе с молоком<br>Хлеб с маслом<br>Свежие фрукты                  | Молочная каша<br>Тертая морковь<br>Кофе с молоком<br>Хлеб с маслом и сыром<br>Свежие фрукты              | Ленивые вареники<br>Помидор или огурец<br>Чай с молоком<br>Чай с молоком<br>Хлеб с маслом<br>Свежие фрукты             |
| <b>Второй завтрак (в школе)</b>  |  |  |
| Каша пшеничная с тыквой<br>Салат морковно-яблочный<br>Молоко   | Котлета с картофельным пюре<br>Свежий огурец с зеленым луком<br>Кефир                                    | Рыбный рулет с тушеными овощами<br>Икра баклажанная с зеленым луком<br>Кефир   |
| <b>Обед</b>  |  |  |
| Тертая редька со сметаной<br>Куриный бульон с клецками<br>Курица с рисом<br>Свежие фрукты, отвар шиповника | Салат из свежей капусты<br>Суп молочный с вермишелью<br>Жареная рыба с овощным гарниром<br>Фруктовый сок | Сельдь с отварной свеклой<br>Щи кислые с бобами<br>Бефстроганов с гарниром (картофелем, макаронами, гречкой)<br>Компот |
| <b>Ужин</b>  |  |  |
| Творожная запеканка<br>Тертая морковь<br>Молоко или кефир<br>Свежие фрукты                                 | Овощное рагу<br>Яйцо «в мешочек»<br>Молоко или кефир<br>Свежие фрукты                                    | Молочная каша<br>Омлет с яблоками<br>Молоко или кефир<br>Свежие фрукты   |



Обилие разнообразной информации о витаминах и поливитаминных препаратах лишь раз подчеркивает их огромную значимость в жизни человека. Появляются все новые и новые сведения об уже известных витаминах, открываются неизвестные ранее витамины и поливитаминные комплексы.

# Роль витаминов в жизни школьника.

1. Микроэлементы, кальций, фосфор, железо обеспечивают рост и развитие!
2. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность!
3. Витаминные комплексы содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям!



*Если школьники будут  
следить за своим питанием и  
принимать витаминные  
КОМПЛЕКСЫ, то они:*

1. **Будут хорошо учиться!**
2. **Не будут болеть!**
3. **И всегда будут в отличном настроении!**



**Исследования:** Мы протестировали учеников младших классов школы № 5. Им было предложено ответить на 7 вопросов.

Перечень вопросов, которые были заданы:

1. Сколько раз в день питаетесь?
2. Присутствуют ли фрукты в ежедневном рационе?
3. Считаете ли вы, что шоколад положительно влияет на организм?
4. Как влияет молоко на организм?
5. Положительно ли влияет на организм жевательная резинка?
6. Едите ли вы перед сном?
7. Завтракаете ли вы утром?

В тестировании принимало участие 50 учащихся:

# Результаты тестирования:

|              |                           |                    |
|--------------|---------------------------|--------------------|
| На вопрос №1 | 30 человек – 3-4 раза     | 20 человек 5-6 раз |
| На вопрос №2 | 40 человек – да           | 10 человек – нет   |
| На вопрос №3 | 45 человек – да           | 5 человек – нет    |
| На вопрос №4 | 35 человек - положительно | 15 – отрицательно  |
| На вопрос №5 | 45 человек – нет          | 5 человек – да     |
| На вопрос №6 | 48 человек – да           | 2 человека – нет   |
| На вопрос №7 | 38 человек – да           | 12 человек - нет   |



**Из проведённых исследований  
делаем следующий вывод:**

**Чтобы быть живым, энергичным,  
здоровым, счастливым, надо питать свое  
тело «живой» пищей - пищей,  
содержащей все витамины, минеральные  
вещества, энзимы и другие компоненты,  
необходимые человеческому организму.**

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1) Скурихин И.М. «Как правильно питаться» М.:1989г.
- 2) Мартынов С.М. «Здоровье ребёнка в ваших руках» М.:1991г.
- 3) Брагин А. «Организм человека. Всё обо всём» «ООО АСТ» 2001г.
- 4) Малахов Г. «Витамины и минералы в повседневном питании человека» М.:2006г.
- 5) Большая Энциклопедия Кирилла и Мефодия DVD – 2006г.

The background of the image consists of numerous slices of kiwi fruit, showing their characteristic green flesh, white core, and small black seeds. The slices are arranged in a somewhat overlapping pattern, creating a vibrant and fresh appearance. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the fruit.

Спасибо за внимание!