

Витамины и их роль



Выполнила ученица 3 "Б" класса МБОУ ООШ №21

Арутюнян Эмма

Актуальнос ть

Весной, когда идет активное пробуждение природы от зимней спячки, когда, казалось бы, все должны становиться более жизнерадостными, активными, люди часто употребляют слово «авитаминоз». Почему-то именно в это время года дети, да и взрослые, становятся более раздражительными, чаще болеют.

Почему? В чем причина? Мне захотелось исследовать эту проблему и найти ответ.

В период роста недостаток витаминов сказывается не только на физическом состоянии и работоспособности, но и на способности к обучению.

Самые первые витамины малыш получает с молоком матери. У детей постарше основным источником получения витаминов являются продукты питания, поэтому надо серьезно относиться к составлению меню ребенка. Надо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. В детском питании надо широко использовать самые разные продукты, так как витамины жизненно необходимы.

Цели и задачи

ЦЕЛЬЮ ДАННОЙ РАБОТЫ является раскрыть значение витаминов для развития детского организма.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **ЗАДАЧИ:**

- Раскрыть понятие витаминов
- Рассмотреть виды витаминов и узнать их источники
- Рассмотреть как каждый витамин крайне необходим для развития ребенка
- Разработать рекомендации для получения как можно больше витаминов ребенку в период формирования его организма.

*Гипоте
за*

Нужны ли витамины



Свойства витаминов.

- Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Самим названием их от латинского слова «вита» — жизнь) подчеркивается необходимость витаминов для жизни. Они способствуют правильному росту и развитию Ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к различным заболеваниям. Недостаток витаминов в рационе школьника может не вызывать ясно выраженных признаков болезни, но ребенок делается раздражительным, быстро утомляется, у него снижается работоспособность, аппетит, Замедляется рост.

ВИТАМИН



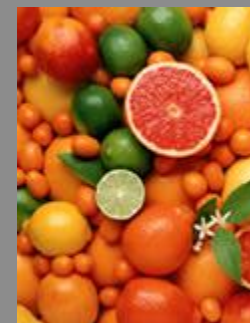
ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

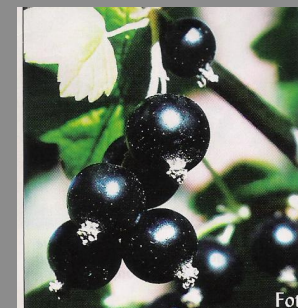


ИСТОЧНИКИ

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богаты источниками витамина С.



При недостатке витамина С: кровоточат десны, слабые нервы, плохая концентрация, частые простуды, излишний вес, усталость, депрессия, плохой сон, слабое зрение.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.

ВИТАМИН



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

ИСТОЧНИКИ

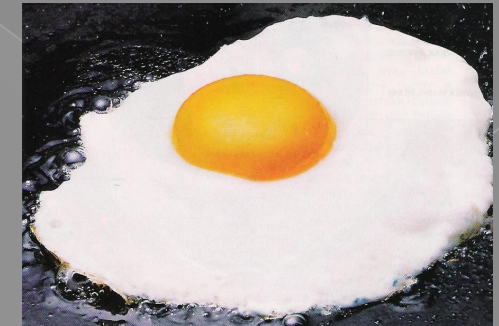
Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.



При недостатке витамина D наблюдается: близорукость, выпадение зубов, слабые мускулы, увеличенные суставы в коленях, нервные расстройства, раздражения, плохой сон.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



Действие некоторых витаминов на работу организма.

ВИТАМИН

для чего он

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.
Помогает развитию и росту ребенка.

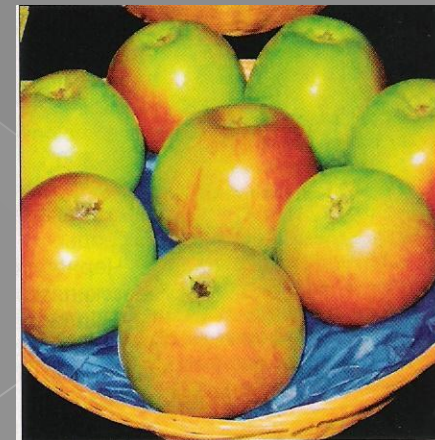
ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

Признаки недостаточности витамина А: ломкие, медленно растущие ногти, сухие и ломкие волосы, сухая кожа, сыпь на коже, плохой аппетит, плохой рост.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями.



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.



ИСТОЧНИКИ

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витаминам хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выделяется в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.

ВИТАМИН В2

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

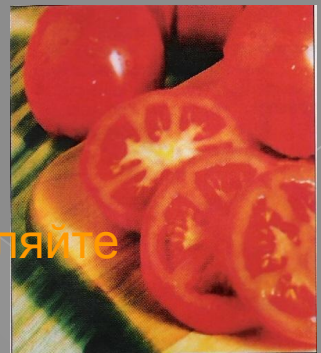
ИСТОЧНИКИ

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

Признаки нехватки витамина В2: красный воспаленный язык, чувство песка в глазах, расширенные зрачки, сморщенные губы, жирная кожа, выпадение волос, облысение, чувство головокружения, плохая концентрация, плохой сон.

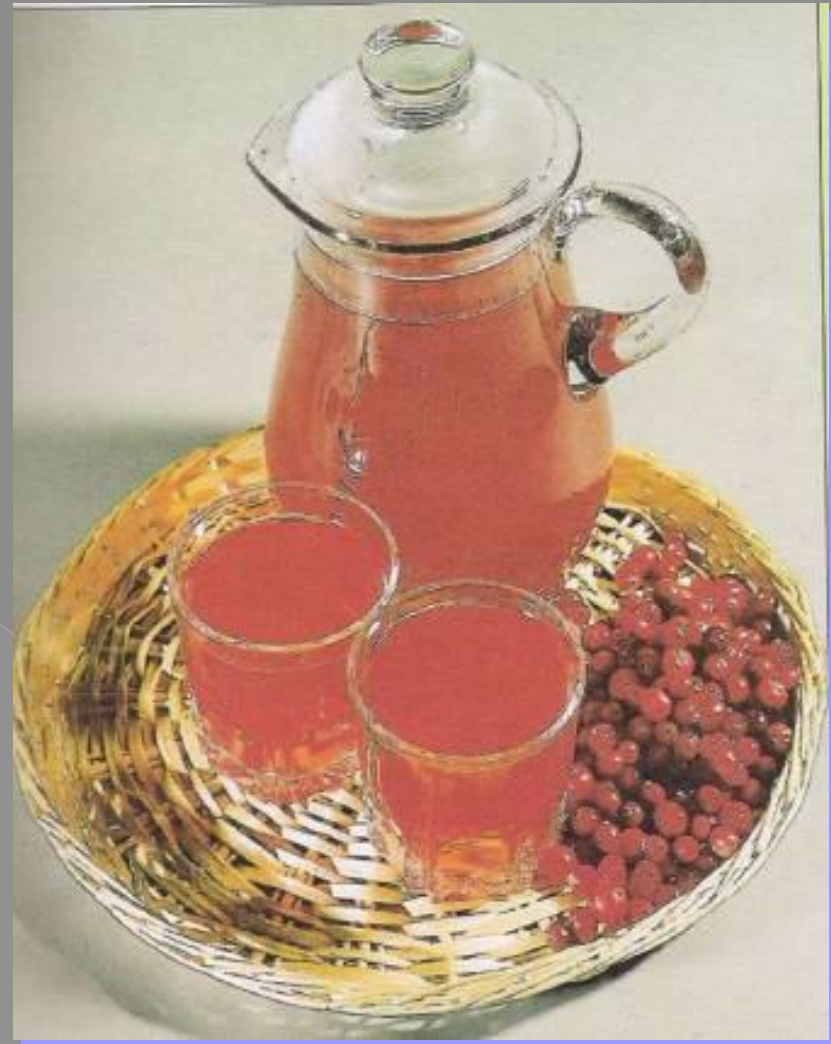
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.



Очень полезно пить натуральные соки

- Абрикосовый сок содержит калий, железо, каротин.
- Выпив стакан томатного сока, можно удовлетворить суточную потребность в витамине С.
- В яблочном – железо, в рябиновом и морковном – витамин А.
- В 100 граммах чёрносмородинового сока содержится 90 миллиграммов витамина С.



Витамины для детей



Для того, чтобы изучить эту проблему и доказать важность витаминов в жизни школьников я провела анкетирование среди своих одноклассников.

А ты ешь витамины?

Вопросы для анкетирования одноклассников:

- Вы тяжело просыпаетесь утром (встаете с ощущением усталости не смотря на продолжительный сон)?
А) Да Б) Нет
- На протяжении всего дня вы плохо концентрируете свое внимание, рассеяны?
А) Да Б) Нет
- Вы очень раздражительны?
А) Да Б) Нет
- У Вас ухудшилось состояние кожи (излишняя сухость, потрескавшаяся и покрасневшая кожа в уголках губ)?
А) Да Б) Нет



Опрос одноклассников показал следующую картину



Таким образом, склонностью к авитаминозу страдают 27% учащихся нашего класса.

Следовательно, под воздействием экологии, нерационального питания, высоких учебных нагрузок защитная система 27% школьников перестает справляться с основной функцией. Ей на помощь должно прийти «подкрепление» - витамины.

Я на примере своих братиков- двойняшек убедилась, что мама не зря дает им витамины как для профилактики, так и для быстрого выздоровления при простуде, гриппе, ОРВИ.

Вот эти витамины

ПИКОВИТ

- ⊗ Содержит все витамины, необходимые для правильного развития ребенка. Содержит кальций и фосфор, которые обеспечивают прочность зубов и костей. Обладает приятным фруктовым вкусом. Разноцветные и привлекательные для детей пастилки рассасываются во рту, как конфетки.

Рекомендуется:

- ⊗ при отсутствии аппетита;
- ⊗ при переутомлении школьников;
- ⊗ в качестве витаминно-минерального препарата в ежедневном рационе питания;
- ⊗ особенно в зимний и весенний периоды;
- ⊗ в качестве витаминного препарата при лечении антибиотиками.



МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР

- Укрепляет здоровье детей в возрасте от 4 до 12 лет. Этот витаминно-минеральный комплекс, выпускается в виде жевательных таблеток с приятным апельсиновым вкусом, предупреждает развитие в организме ребенка дефицита нутриентов и устраняет последствия данного явления. Активные вещества повышают физическую и умственную работоспособность детей школьного возраста, одновременно помогая им лучше справляться с психоэмоциональным напряжением, которое может возникнуть при обучении в школе. Принимать МУЛЬТИ-ТАБС ШКОЛЯР следует по 1 таблетке в сутки.



КОМПЛИВИТ

Комплексный препарат, содержащий витамины. Применяется для компенсации витаминно-минеральной недостаточности, в т.ч. при перенесенных тяжелых заболеваниях, ослабленной сопротивляемости организма, при нарушении сна, раздражительности, тревожном состоянии, апатии.



Но мама всегда говорит, что аптечные витамины не могут заменить собой «живые» витамины. Поэтому зелень, фрукты и овощи всегда у нас на столе, а из напитков – компоты, которые мама готовит из замороженных фруктов и ягод.

Вывод

!!!

***Для полноценного развития детям
необходимы все жизненно важные витамины
- А, Е, С, D, витамины группы В.***

Питайтесь правильно!

Будьте здоровы!