Витамины и их роль

Выполнила ученица 3 "Б" класса МБОУ ООШ №21
Арутюнян Эмма

Актуальность

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.**

Гипотеза

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 C

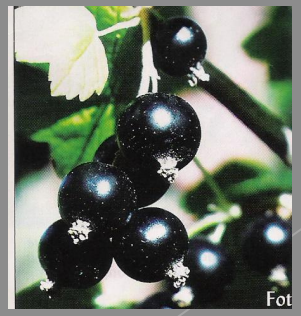
ДЛЯ ЧЕГО ОН

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 богатые источники витамина С.

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



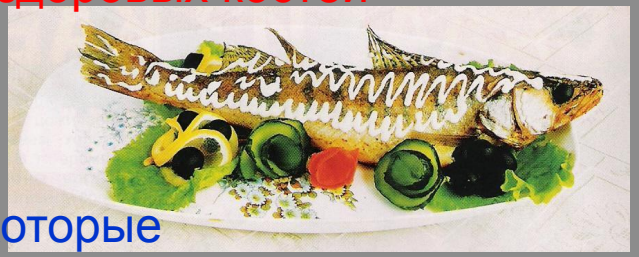
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

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 D

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.



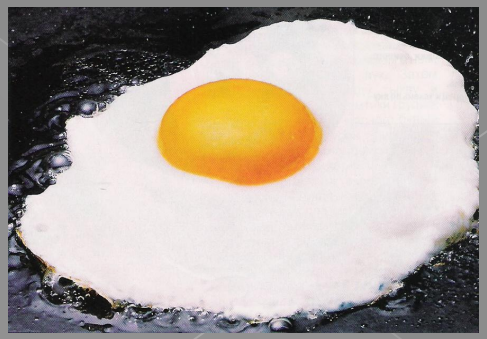
ИСТОЧНИКИ

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

При недостатке витамина Д 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 А

ДЛЯ ЧЕГО ОН

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

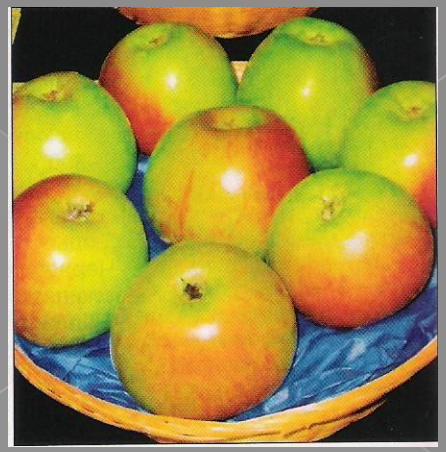
ИСТОЧНИКИ

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.



ВИТАМИН В1

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

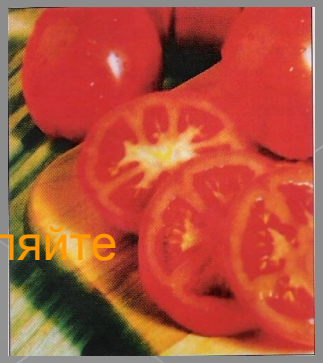
ДЛЯ ЧЕГО ОН

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.

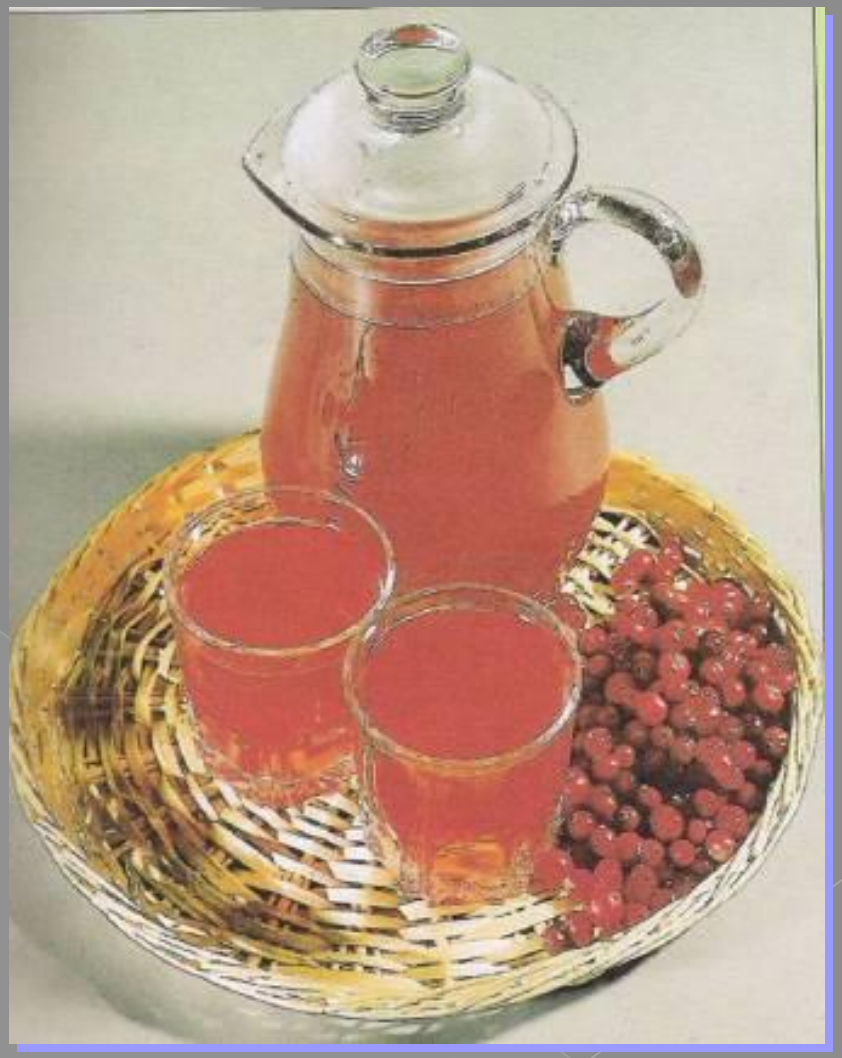


ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

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.

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 быстрейшего 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!