

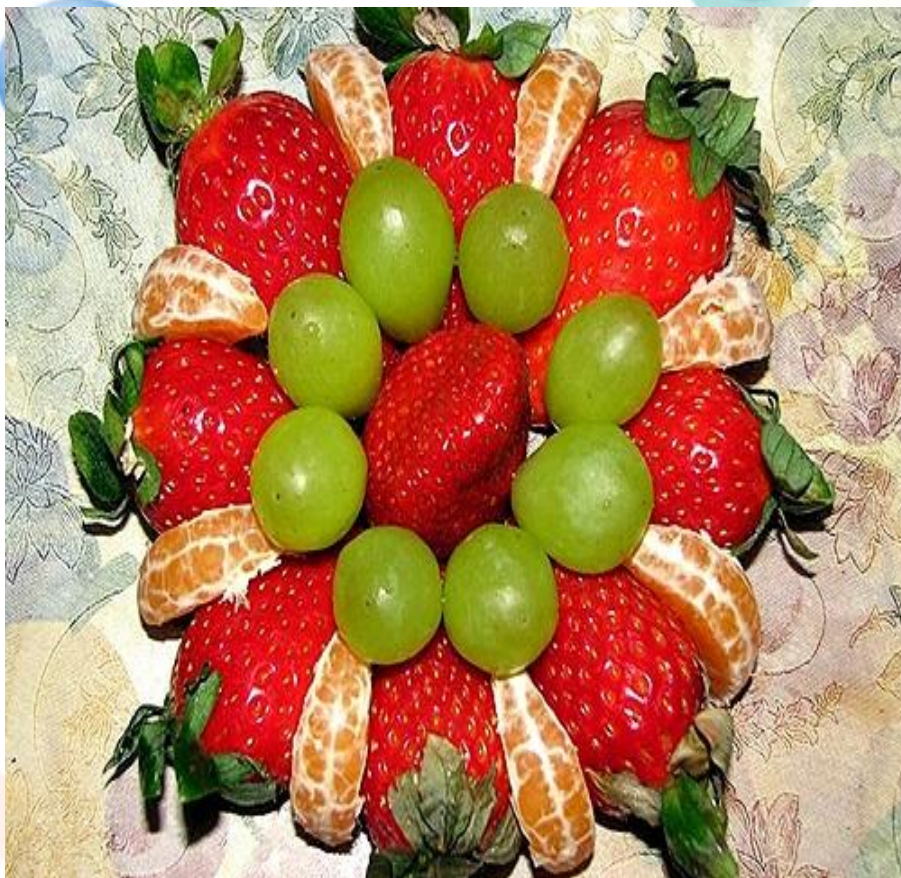
# Влияние витаминов на организм человека

*Проблемно-описательная работа*

**Автор:** Гусев Анатолий Витальевич  
учащийся 4Б класса  
МБОУ «СОШ № 12»

**Руководитель:** Москвитина Виктория  
Алексеевна  
учитель 4 класса Б МБОУ «СОШ № 12»

В И Т А М И Н



**Наши  
питательные  
вещества должны  
быть лечебными,  
а наши лечебные  
средства должны  
быть  
питательными  
веществами.**

**Гиппократ**

**В И Т А М И Н**

# Цель исследования:

## Значение ВИТАМИНОВ в жизни человека

**В5**

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - Вы узнаете из моей работы!

Для чего нужен каждый витамин!  
Где и в чем он находится!  
Сколько нужно его для организма!  
Ну и разные полезные и интересные сведения!



**В И Т А М И Н**



# Задачи:

- знакомство с разнообразием витаминов;
- понять причину необходимости открытия витаминов;
- узнать о значении витаминов в жизни человека;
- узнать о лучших натуральных источниках витаминов;
- узнать о проявлениях при недостатке витамина в организме;
- провести практическую работу;
- проанализировать знания учащихся о значимости витаминов.



**B<sub>1</sub>**



**B<sub>12</sub>**

**В И Т А М И Н**

# Методы:

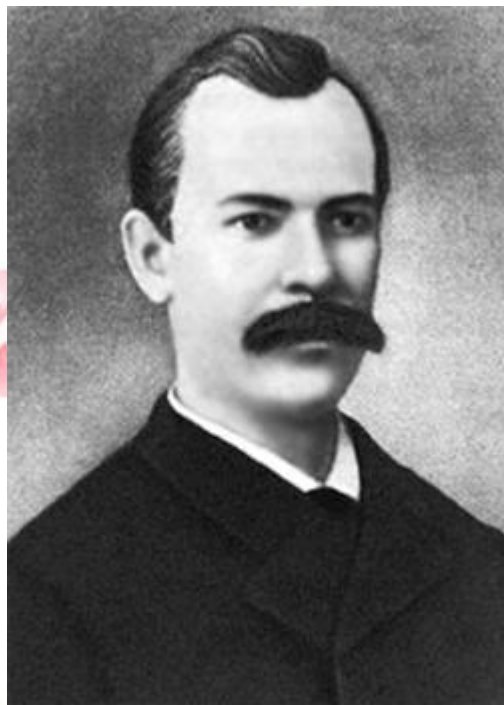
- Сбор информации о витаминах;
- Беседы со специалистами;
- Эксперименты и наблюдения;
- Анкетирование;
- Обобщение и анализ.



В И Т А М И Н

# История открытия витаминов

**В<sub>5</sub>** На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании.



В И Т А М И Н

# Значение витаминов

В пище, которую мы употребляем, содержится большое количество питательных веществ, которые называются витаминами и минеральными солями.



В И Т А М И Н



# Беседы со специалистами



К

Из беседы со специалистами я узнал, что витамины делятся на натуральные и синтетические. Натуральные делятся на растительного и животного происхождения. Синтетические витамины (таблетки) нужно принимать только по назначению врача.

В И Т А М И Н



# Социологический опрос друзей “Что для вас значат витамины ? ”

**B<sub>5</sub>** С целью изучения значимости витаминов для человека мною был проведён социологический опрос. **A**



Таким образом, в результате опроса, было выявлено: большинство детей знают, что такое витамины, частично обладают информацией о влиянии витаминов на организм и при регулярном применении по совету врача болеют не более 2 раз в год.

**В** **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

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

## В5 ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

## ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.





## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. 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 источником витамина С.



# 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.



В И Т а М И Н

# ВИТАМИН **E**

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохранение от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами.

## ИСТОЧНИКИ

Растительные масла, полиненасыщенный маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат.



**В** **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**



# ВИТАМИН К

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

В5

## ИСТОЧНИКИ

Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.



В И Т А М И Н

К

А

В2

В9

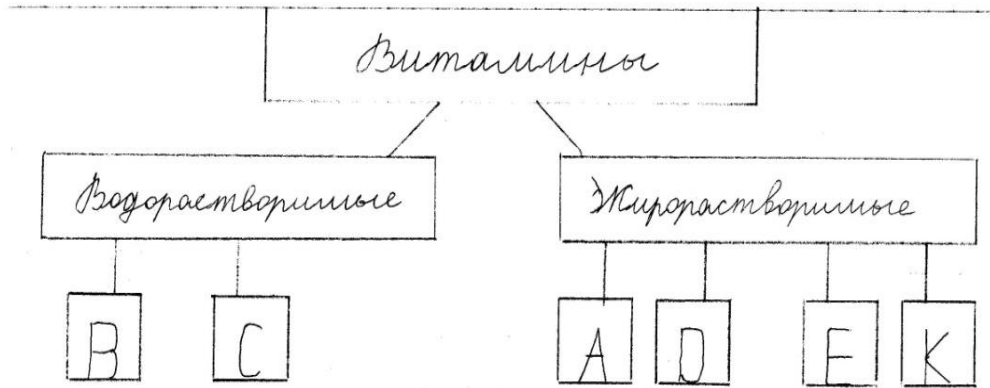
# Сравнительная характеристика

Виды	Суточная норма	Источники	К чему приводит недостаток
А	700 мкг	Морковь абрикосы тыква земля орехи	куринная слепота тяжелые формы простуд плохой сон недомогание
В	1,4 мг	Гречка, овсянка орехи, горох пивные дрожжи рыба, творог	раздражительность ухудшение памяти бессонница снижение качества
С	60 мг	Шиповник черная смородина цветная капуста белые фрукты	анемия мышечная слабость цирроз печени давление сердца
Д	2,5 мкг	лучи солнца морская рыба рыбий жир молоко, печень	снижение аппетита частые судороги снижение плотности костей, бессонница.
Е	10 мг	растительное и сливочное масла, яйца, молоко, редис, печень	сердечно-сосудистые заболевания, повышение кровяного давления, дистрофия печени
К	60 мкг	все растения зеленого цвета, сельдь, масло, грецкие орехи, капуста	диатез, плохая свертываемость крови, расстройство функции печени.



В И Т а М И Н

# Обобщение и вывод



*Вывод. При нормальном питании суточная потребность организма в витаминах удовлетворяется полностью. Недостаток в витаминах приводит к различным заболеваниям.*



**В И Т А М И Н**



# Практическая работа

В<sub>5</sub>

Мною проделан эксперимент, где я убедился в верном высказывании ученых о том, что витамины подразделяются на жирорастворимые и водорастворимые.

В<sub>1</sub>



В<sub>9</sub>



В И Т А М И Н

# Витамин С



Кристаллы порошка в воде растворились



Кристаллы порошка в масле не растворились

**Вывод: витамин С относится к водорастворимым.**

В И Т А М И Н

# Витамин D



Кристаллы не растворились



Они медленно растворились. У нас получился масляный раствор витамина D, который представляет собой желтую прозрачную жидкость без мути и осадка на дне, запаха и вкуса, свойственных рафинированному маслу, и без порчи масла

**Вывод: витамин D является жирорастворимым.**

В И Т А М И Н



# Заключение

**B5** В ходе написания моей работы я выяснил, что в овощах и фруктах содержатся почти все витамины. Они занимают одно из первых мест среди продуктов. Витамины активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям.



**К** Проконсультировавшись со специалистами, я узнал, что рекомендовано принимать препараты, которые содержат в своем составе весь спектр жизненно важных витаминов.

**В** **И** **Т** **А** **М** **И** **Н**



Спасибо за внимание!!!



Вы узнали много нового!



В И Т А М И Н