

# *Что такое витамины*

Автор проекта:

Облицов Егор

1 г класс, лицей

№179

Г. Санкт-Петербург,

2016г.

Руководитель:

Хомутова Н.И.



# Что такое витамины

Цель:

Узнать, что такое витамины, откуда они берутся и для чего они нужны

Задачи:

1. Немного истории
2. Какие бывают витамины и где они «живут»
3. Зачем нужны витамины

# Немного истории



**Впервые, на неизвестные полезные вещества обратил внимание русский ученый Николай Лукин в 1880 году.**



**А в 1911 году польский ученый Казимир Функ выделил витамины в отдельную группу и дал им название.**

# Какие бывают витамины и где они

## ЖИВУТ

**Витамины (от лат. *vita* – жизнь) – вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности.**

- Чтоб зимою не болеть, витамины нужно есть!
- Их так много А,В,С, ну конечно Е и D.
- Укрепить наш организм и улучшить зрение
- Витаминчик А поможет без сомнения,
- Им полна и пища наша – надо есть сметанку,
- Молоко, яйцо так нужны деткам спазаранку,
- Витамином В богаты хлебные продукты,
- Ну а С найти помогут овощи и фрукты.
- А чтоб D пришел, дружок, поешь ты сыр и творожок
- Вот и Е спешит на помощь – путь болезням преградить ,
- Ты поешь орехи, зелень, организм чтоб защитить
- Они спасают от болезней и жить без них никак нельзя,



Сегодня известно около 20 витаминов. Все они хорошо изучены, известно в каких продуктах они содержатся и какие болезни возникают при их недостатке. Каждый витамин имеет свое название – букву латинского алфавита.

Основным источником витаминов является пища.

**В  
И  
Т  
А  
М  
И  
Н  
Ы**

**Витамин А**

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



**Витамин С**

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



**Витамин В**

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



**Витамин Д**

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



**З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Я**

Не получая витаминов, даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, ухудшаться зрение. Он будет чувствовать себя усталым и часто болеть.

Витамины - это не лекарство, которое надо принимать только во время болезни. Организму нужны витамины **всегда**.

В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов  
Всех сейчас не перечесть,  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты.  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

