

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
муниципального образования город Новороссийск

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Подготовила
Батрасова Ирина Михайловна

Цель урока:

обеспечить условия для:

- 1) формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека;
объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной;
- 2) развивать умения правильно питаться;
- 3) воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Расшифруй слово

арбу**з**

помид**о**р

МОЛО**о**КО

сы**р**

яйц**о**

Виноград

морков**ь**

конф**е**ты

Vitamin A



ВИТАМИН А

Витамин А есть в жёлтых, красных и зелёных овощах и фруктах, а также во многих ягодах и травах.

Из растений и плодов им больше всего богаты морковь, абрикосы, тыква, шпинат и зелень петрушки.

Однако лучшими источниками витамина А являются печень и рыбий жир, сливочное масло, желтки яиц, цельное молоко и сливки.

Обезжиренное молоко и зерновые, а также говядина, содержат его очень мало.

Когда мы едим овощи и фрукты, богатые бета-каротином, то наш организм с помощью окислительных реакций преобразует это вещество в витамин А.

ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



ВИТАМИН В



Основные пищевые источники витамина В1:

ячменьячмень, фасольячмень, фасоль, спаржа, картофельячмень, фасоль, спаржа, картофель, отрубиячмень, фасоль, спаржа, картофель, отруби, печень, орехи (арахис, лесныеорехи (арахис, лесные, грецкие), дрожж почки, хлеб

из муки грубого помола, цельные зерна овсяной крупы, цельные зерна пшеницы (лучше проращенной), зерна кукурузы, цельная гречневая крупа.

Основные пищевые источники витамина В2:

капустакапуста, свежий горох, яблокикапуста, свежий горох, яблоки, миндалькапуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль,

помидорыпомидоры, репапомидоры, репа, овеспомидоры, репа, овес, пивные дрожжи, яйцо,

лук-порей, картофель, цельные зерна пшеницы, говядина, сыр, печень, кисломолочные продукты.

Основные пищевые источники витамина В3 (РР):

дрожжи, в том числе и пивные, продукты животного происхождения — мясо, почки, печень, кисломолочные продукты, гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каши и

Основные пищевые источники витамина В5:

дрожжи, пивные дрожжи, яичный желток, почки, печень, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва репы части растений (ботва репы, редиса, лука части растений (ботва репы, редиса, лука, моркови, салатные овощи), арахис, каши из недробленых круп.

Основные пищевые источники витамина В6:

каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, мясо, рыба, большинство растительных продуктов, дрожжи, отруби, кисломолочные продукты, бобовые культуры, печень бобовые культуры, печень, яичный желток.

Основные пищевые источники витамина В9 и В12:

кисломолочные продукты, яйца кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва



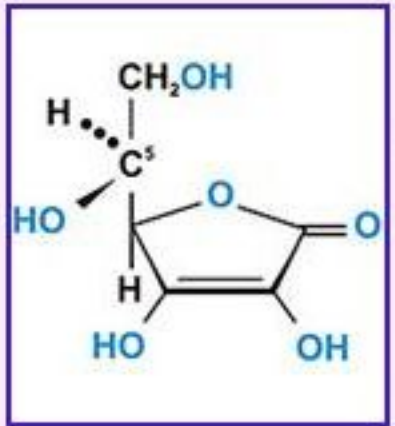
ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).



А
С
К
О
Л
Л
И
Т
О
В
А
Я
В
И
Т
А
М
И
Н



Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови



Особенно высока концентрация **витамина С** в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте.

Следующие по ценности источники **витамина С** – красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

Семена и зерна высших растений лишены **витамина С**, однако с первых дней прорастания в них появляется аскорбиновая кислота, поэтому пророщенные злаки тоже очень полезны.

Vitamin D



Большое количество **витамина D** содержится в сыре и твороге, сливочном и растительном масле, в сырых яичных желтках, в морепродуктах, а, особенно, в печени рыб – трески и палтуса, тунца, сельди, макрели, скумбрии, а также в рыбьем жире. Молоко витамина D содержит немного.

Картофель Картофель, овсянка, петрушка и некоторые травы, например, люцерна, зеленый лист одуванчика, хвощи и крапива, тоже содержат большое количество витамина D.

Однако в растениях **витамина D** всё же немного.

По этой причине вегетарианцы вынуждены время от времени употреблять пищу, где содержится **витамин D** в достаточном количестве, то есть, приготовленную из продуктов животного происхождения.

Использованная литература:

<http://www.yourlifestyle.ru/>

<http://www.genon.ru/>

<http://immunologia.ru/>

<http://moy-zdorovie.ucoz.ru/>