

# ВИТАМИНЫ В ФРУКТАХ



МАТРОСОВА АНАСТАСИЯ 3 "А" КЛАСС  
ШКОЛА №2



# Содержание.

- *Введение*
  - *Что такое – фрукт.*
  - *Зачем мы едим фрукты.*
  - *Что такое витамины.*
  - *Какие витамины содержатся в фруктах .*
  - *Опрос .*
  - *Советы о пользе фруктов (проведение эксперимента)*
  - *Заключение*
- Список информационных источников.*



# Введение.

- **Актуальность исследования.** Хочу начать свою работу со слов учёного – гигиениста К.С.Петровского:
- «Нет ни одного другого продукта, который мог бы во всех отношениях
- заменить на длительный срок овощи и фрукты, особенно свежие».
- Правильное питание – это залог хорошего здоровья.
- Избыток сладостей, мучных изделий ведёт к ожирению, к кариесу зубов. Поэтому нужно употреблять побольше овощей и фруктов. Овощи и фрукты – это кладовая витаминов. Дети, получающие достаточное количество свежих овощей и фруктов, растут крепкими, мало болеют, а в случае заболевания выздоравливают быстрее

- **Объект исследования** - фрукты
- 
- **Предмет исследования** - виды фруктов находящихся дома у людей.
- 
- **Цель исследования:** доказать, что фрукты - это кладовая витаминов.
- 
- **Задачи исследования:**
  - изучить литературу по данной проблеме,
  - рассмотреть, как влияют витамины на организм человека
  - описать целебные свойства фруктов и витаминов
  - выявить фрукты, которые больше нравятся детям.
- 
- **Методы исследования:**
  - Теоретические: обобщение, анализ
  - Эмпирические: изучение литературы, анкетирование.
- 
- **Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что в нашей местности выращивают огромное количество фруктов.
- 
- **Значимость.** Данный материал можно использовать на уроках окружающего мира. Он поможет учащимся расширить свои знания в мире природы.

# Что такое – фрукт.

Фрукты (от лат. fructus- плод), сочные съедобные плоды культурных и дикорастущих растений. Фрукты, как и овощи, имеют большое значение в питании человека. Всем известно, что фрукты богаты витаминами и человеческий организм труднее всего переживает их недостаток в зимний и весенний период, что часто является причиной инфекционных и неинфекционных заболеваний. Многие виды фруктов хорошо и в течение длительного срока сохраняются в свежем виде в холодильниках с искусственным охлаждением и регулируемым составом газовой среды. Наиболее долго сохраняются яблоки, груши, цитрусовые, виноград, бананы. Также их замораживают, сушат и консервируют.



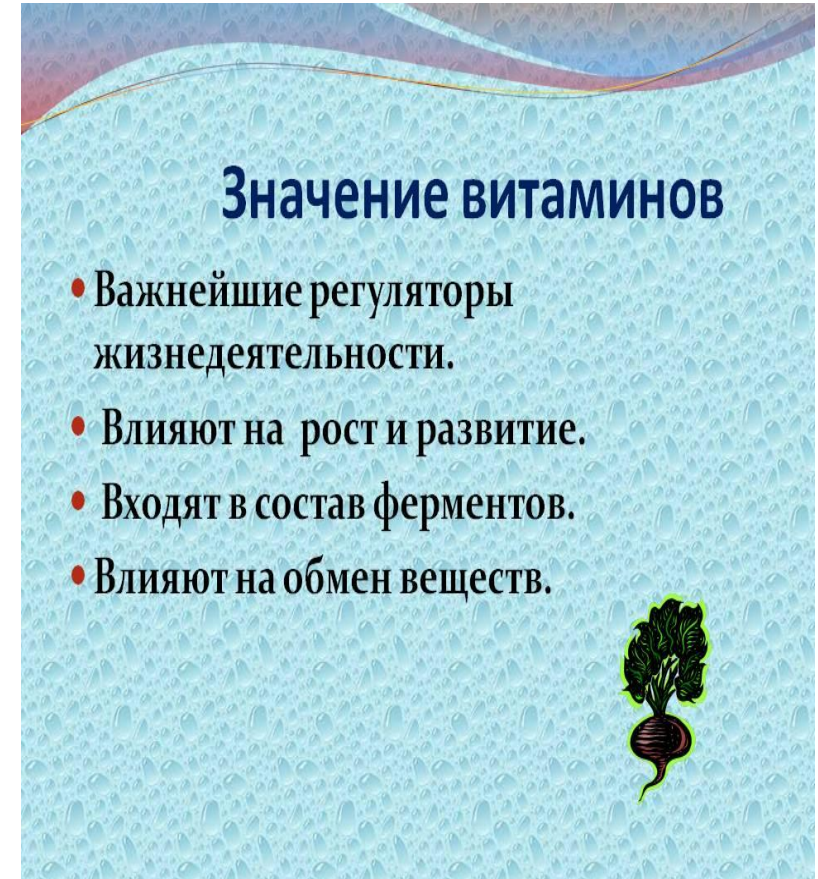
# ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ ФРУКТЫ?



- Фрукты- неотъемлемая часть нашей пищи. С помощью употребления фруктов мы восполняем необходимые нашему организму минеральные вещества и витамины. Польза фруктов для организма человека настолько велика, что мы даже не задумываемся о том , что наш организм просто не сможет функционировать без этих полезных продуктов. Каждый фрукт полезен по своему.


# Что такое витамины.

- Мы каждый день слышим от своих родителей такие слова: «Ешь овощи и фрукты, в них много витаминов».
- В продуктах витаминов мы не видим, но они оказывают большое влияние на развитие, рост, самочувствие человека. Недостаток даже одного витамина нарушает работу всего организма, приводит к тяжёлым заболеваниям. В организме человека витамины не образуются. Они должны поступать с пищей. Витаминов много во всех продуктах питания, особенно их много в свежих овощах и фруктах.



## Значение витаминов

- Важнейшие регуляторы жизнедеятельности.
- Влияют на рост и развитие.
- Входят в состав ферментов.
- Влияют на обмен веществ.





- Витамин А необходим для нормального роста, сохранения зрения, хорошей кожи.
- Витамин В (В1, В2, В6, В8) – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от утомления.
- . Витамин С помогает организму бороться с различными болезнями, лечит десны, улучшает общее состояние организма
- Витамин D необходим для нормального развития костей. При его недостатке развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются.
- В фруктах содержатся почти все витамины. Они занимают одно из первых мест среди продуктов. Витамины играют важную роль в питании. Ежедневно в организм вместе с пищей поступают необходимые витамины и вещества.



# ЯБЛОКО

- В яблоках содержится витамин А и С. Яблоки исключительно полезны для укрепления сердечно-сосудистой системы ,а также для людей с заболеванием крови.



# АПЕЛИСИН



В апельсинах содержатся аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, А и Р. В медицине апельсины используются в целях профилактики гипо- и авитаниноза, для усиления аппетита.

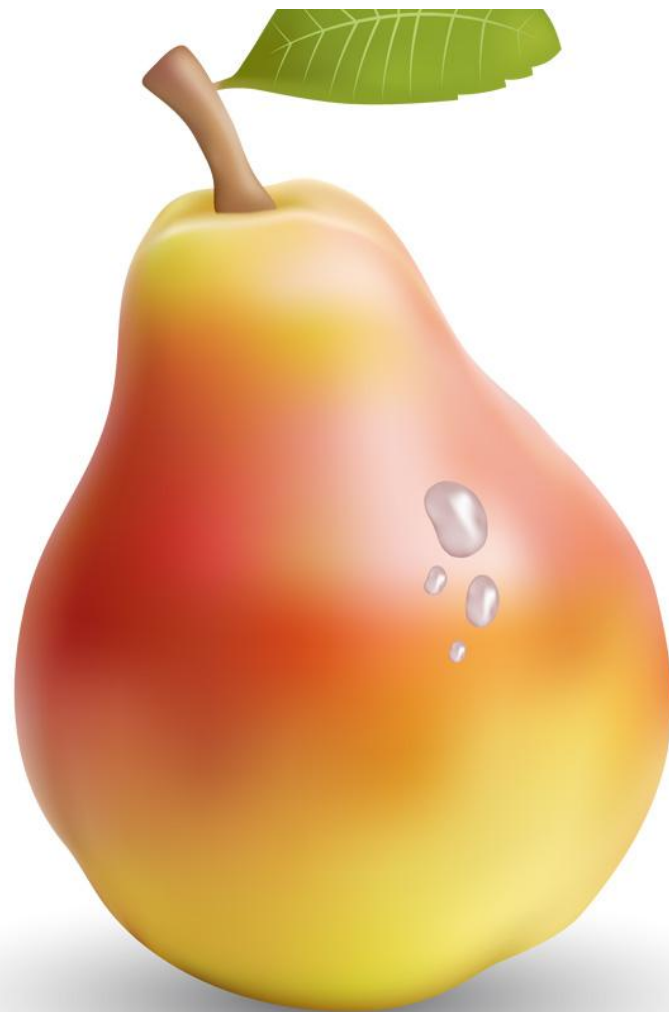
## БАНАНЫ

Богат витаминами :  
РР, А, В1, В2, В5, В6, В9,  
С, Е, К, бета-  
кератином



## ГРУША

Содержит витамины: А, В2, В1, Е, С, фолиевую кислоту, ниацин. Витамины в груше и некоторые уникальные эфирные масла помогают укреплять иммунитет и самое интересное - бороться с депрессией



В ходе исследовательской работы сделала несколько нужных выводов:  
из-за нехватки витаминов могут возникнуть следующие болезни:

**Каротин (провитамин А)** «Куриная слепота» (плохо видит в темноте), шершавая кожа, задерживается рост ребенка, опухает ротовая полость.

**С** Ослабеваает организм и быстро простужается (грипп, ОРЗ), болезнь цинги (выпадают зубы), кровотечение дёсен.

**В1** Плохой аппетит, запоры, усталость, вялость, плохой сон. Болезнь бери-бери (судороги, параличи).

**В2** Выпадают волосы, опухает ротовая полость, ухудшается зрение.

**В6** Конъюнктивит (глазная болезнь), бессонница, дерматиты (кожная болезнь)

# Какие фрукты больше любят дети.

Среди детей, проживающих на нашей улице, была проведена анкета «Какие фрукты больше любят». Было опрошено 17 человек.

Ребятам были заданы следующие вопросы:

1. У вас есть фрукты дома?
2. Какие виды фруктов вы знаете?
3. Какой фрукт вы больше любите?

Анализ опроса показал следующее:

1. У всех ребят есть дома фрукты-18 человек
2. Наиболее распространенным ответом были: яблоки, бананы.
2. Наиболее распространены фрукты которые любят дети это- яблоки-3чел., банан-6 чел., груша -6чел, апельсин -2чел.



# **ВЫВОД**

Опрос детей показал, что самые распространенные фрукты: яблоки, бананы, груши, апельсины.

Но, тем не менее, следует отметить, что в нашей местности люди выращивают преимущественно больше овощей, чем фруктов.

Все эти фрукты наиболее актуальны в наше время. Они имеют особенное назначение, с которыми сталкивается каждая семья.





# Советы о пользе фруктов

. фрукты лучше всего есть через час после основного приема пищи, чтобы избежать дальнейшего брожения и повышенного газообразования. Либо за полчаса до еды.

. не стоит оставлять надолго и тем более хранить фрукты на свету – в них легко разрушаются витамины, под действием солнечного света. Лучше всего убрать их в холодильник. Исключение составляют только бананы – от холода они теряют свой аромат и вкус.

. полезней съедать фрукты прямо с кожицей – именно в ней содержится больше всего витаминов, но это только в том случае, если вы уверены, что они не подвергались до этого химической обработке. Поэтому лучше всего кушать фрукты со своего сада или покупать у людей, которые сами их выращивают. Помните, что в магазине для увеличения срока хранения, все фрукты и овощи зачастую обрабатывают химией.

. вы можете заморозить фрукты и ягоды на зиму в морозильной камере – в этом случае, они сохраняют все полезные свойства и витамины и будут хорошим подспорьем в холодное время.

Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Вот почему ягоды фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень полезные продукты!



## Проведение эксперимента.

Мы с мамой решили сравнить апельсиновый сок, который продается в магазинах, и сок, который выжали сами. Для этого мы приобрели 1 килограмм апельсинов и для сравнения купили 1 литр сока «Фруктовый сад». В проведении данного эксперимента незаменимыми помощниками были моя мама и мой папа без них бы я не справилась. Конечно вкуснее сок приготовленный своими руками, потому что у покупного сока какой то подозрительно неестественный привкус. А еще этим экспериментом мы выяснили, что из 1 килограмма апельсинов, получается всего 400 мл сока. Килограмм апельсинов в среднем стоит 50 рублей, следовательно, литр натурального апельсинового сока должен стоит не менее 125 рублей. А мы купили литр сока за 50 рублей, поэтому делайте вывод о том, что натуральный ли сок нам продают!

Давите соки сами и будете уверены, что он натуральный и принесет организму пользу!!!

# Заключение

Я часто употребляю в пищу фрукты: яблоко, апельсины, банан, грушу; сухофрукты. Пью натуральные соки. Проанализировав моё употребление фруктов, я пришла к выводу о том, что я получаю нужные витамины в достаточном количестве. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям.

Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям.

. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям. Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям.

В ходе исследовательской работы я узнал много нового и интересного. В своей работе я стараюсь показать и рассказать, что фрукты - это источники витаминов. Таким образом, я пришла к выводу, что фрукты - это отличное здоровье, крепкая фигура, прекрасный ум.

## Ешьте их и не болейте



# Вывод.

Таким образом проведя исследовательскую работу я сделала вывод, что фрукты не только вкусны, но и полезны



КОНЕЦ