

Витамины в нашей жизни

СЕМИНАР



ГБОУ АО
«Санаторная
школа –
интернат»
2013г.

Подготовила учитель
Хозяинова А.Л.



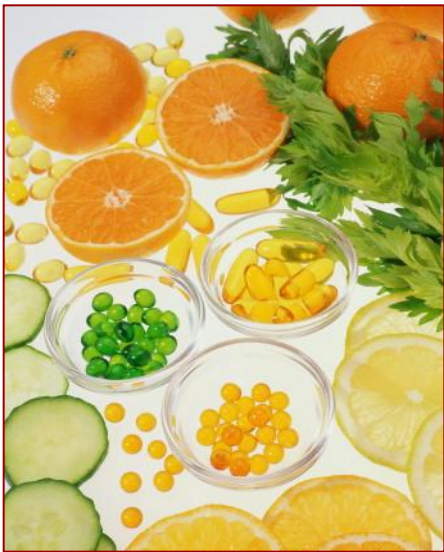
-
- Витамины были открыты на рубеже 19-20 веков. Основателем витаминологии можно считать русского ученого Н.И. Лунина, который в 1880 году первым доказал, что помимо белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ необходимы еще какие-то вещества, без которых организм не может существовать. Эти вещества были названы витаминами (vita + amin - "амины жизни" в дословном переводе с латинского).
-

Вопросы на которые будем искать ответ:

- **Что нужно знать о витаминах.**
- **В каких продуктах содержатся
витамины А, В, С, D, Е, К, U?**
- **Появление каких признаков
свидетельствует о
недостатке витаминов
А, В, С, D, Е, К, U?**
- **Что делать, чтобы
защитить себя от
дефицита витаминов?**



-
- Выступление классных коллективов с представлением «своего витамина»
-



Мы любим вкусные аптечные шарики – витамины, знаем, что они прячутся в моркови и яблоках, апельсинах и капусте. Но особенно весной не докармливаем наш организм необходимыми витаминами.

- Производятся они в основном растениями. Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих органах и тканях. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища.
- Витамины заслуживают уважение. При длительном их недополучении возникает заболевание – авитаминоз. Каждый авитаминоз имеет свои особенности: Д – это рахит, В – бери-бери, С – цинга

Что делать, чтобы защитить себя от дефицита витаминов?



- увеличить в рационе количество продуктов, содержащих витамины - это злаковые культуры, хлеб грубого помола, орехи, молочнокислые продукты, овощи, фрукты.



- уменьшить потребление или исключить рафинированный сахар;
- не употреблять синтетические продукты, содержащие консерванты;

□ не злоупотреблять алкоголем, кофе и курением; следить за иммунитетом, закаляться, чтобы меньше болеть - ведь любой инфекционный процесс в организме расходует запасы витаминов;

□ повысить устойчивость к стрессам путем регулярных физических упражнений, правильно отдыхать.

Мы желаем вам, ребята.
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,
Что здоровым быть приятно. Только надо знать,
Как здоровым стать.



а ты ешь витаминны?

