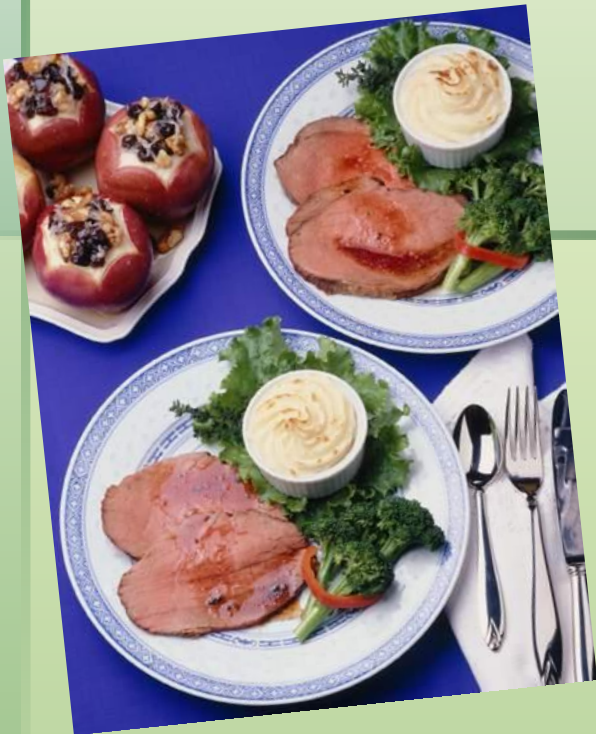


Кулинария

Урок технологии в 5 классе.



Роль витаминов в жизни человека



- Нормализуют обмен веществ;
- Участвуют в образовании ферментов;
- Способствуют лучшему усвоению пищевых веществ

ВИДЫ ВИТАМИНОВ

- **С** – аскорбиновая кислота;
- **В1** – тиамин;
- **В2** – рибофлавин;
- **РР** – никотиновая кислота;
- **А** – ретинол (провитамин А);
- **Д** – кальциферол;
- **Е** – токоферол.



Витамины группы "С"



- ◆ Шиповник;
- ◆ Облепиха;
- ◆ Чёрная смородина;
- ◆ Калина;
- ◆ Клубника
- ◆ Цитрусовые;
- ◆ Сладкий перец;
- ◆ Зелень;
- ◆ Томаты;
- ◆ Капуста и др.

Витамины группы "В"



- Ржаной хлеб;
- Пшеничный хлеб;
- Хлеб из цельного зерна;
- Овсяная крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые (фасоль, горох, бобы и т.д.);
- Мясные продукты.

Витамины "В2"



- Молоко;
- Кисломолочные напитки;
- Сыр;
- Творог;
- Мясные продукты;
- Зерновые продукты;
- Орехи;
- Бобовые.

Витамины "РР" (никотиновая кислота)



- ◆ Говяжья печень, почки;
- ◆ Мясо;
- ◆ Ячневая крупа;
- ◆ Гречневая крупа;
- ◆ Бобовые;
- ◆ Мясные продукты;
- ◆ Орехи;
- ◆ Грибы.

Витамины группы "А"



- Печень рыбы;
- Сливочное масло;
- Сливки и молоко;
- Яйца;
- Овощи:
 - морковь,
 - сладкий перец,
 - томаты,
 - зелёный лук,
 - укроп,
 - петрушка

Витамины группы "Д"



- Сливочное масло;
- Молоко;
- Яйца;
- Рыба;
- Печень рыб и морских животных

Витамины группы "Е"



- Растительное масло;
- Зерновые культуры;
- Орехи

Вопросы для закрепления темы

1. Для чего нужно питаться человеку?
2. Какие витамины вы знаете?
3. К чему приведёт недостаток витаминов в организме человека?