

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Тема: «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть...»



Выполнила: Абдуллина Дарья
ученица 5 Г класса

Нижневартовск, 2014

Какое питание можно считать здоровым?

◆ Разнообразное

◆ Богатое витаминами

◆ Регулярное

◆ Без спешки

◆ Богатое сладостями

◆ Однообразное

◆ От случая к случаю

◆ Второпях



ВИТАМИНЫ



органические вещества,
необходимые
в небольших количествах
в пищевом рационе
как человека,
так и большинства
позвоночных

Витамины

Виды витаминов

Водорастворимые

С, В1, В2, В3, В9, В12,
В15, Р, Н, РР



Жирорастворимые

А, D, Е, К

Где «сидят» А, В и все остальные

Витамин В₁

Витамин А

Витамин В₂

Витамин С

Витамин В₆

Витамин D

Витамин В₁₂

Витамин Е

Витамин К



ВИТАМИН

А

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 жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН А

Витамин	Источник	Функция	Гипо/авитаминоз
А ретинол	Жир печени трески, палтуса, млекопитающих, красный перец, абрикосы, морковь, петрушка	Рост эпителиальной ткани; в состав зрительного пигмента - родопсина. Потребность - 1-1,5 мг.	Куриная слепота - нарушение сумеречного зрения. Кожа сухая.

В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.



ВИТАМИН

B₆

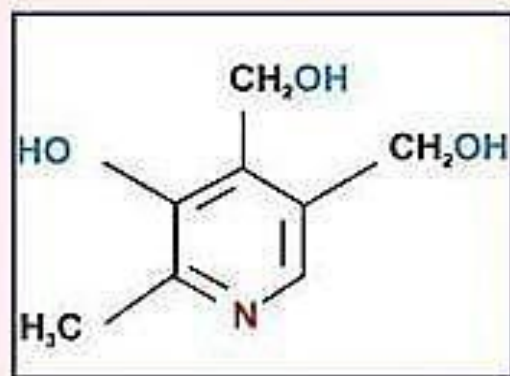
Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина.

При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



ГИС
РИ
ДО
КО
СО
ЗИ

Содержится:
сое, бананах,
в морепродуктах,
картофеле,
моркови,
бобовых



H



ВИТАМИН

B₁₂

Стимулирует обмен белков,
нормализует работу печени,
улучшает
репродуктивное здоровье



О
Р
О
Н
О
В
А
К
У
Н
В



Содержится:
в молоке и
молочных продуктах,
печени,
дрожжах



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН С

ИСТОЧНИК

ФУНКЦИИ

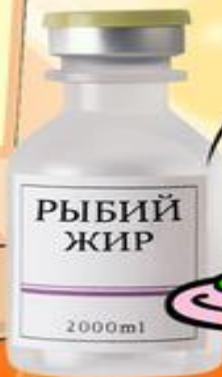
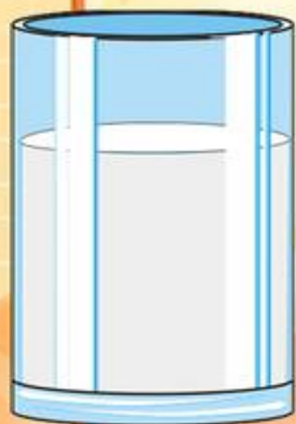
АВИТАМИНОЗ

<p>С аскорбиновая кислота</p>	<p>Овощи, плоды, фрукты, ягоды.</p>	<p>В обменных процессах, образование здоровой кожи, укрепление сосудов. Потребность - 75-100 мг в сутки.</p>	<p>Цинга - кровоочат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, головокружение, потеря сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p>
--	--	---	---



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ВИТАМИН D

ИСТОЧНИК

ФУНКЦИИ

АВИТАМИНОЗ

<p>D кальци- ферол</p>	<p>Жир печени, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтезиру- ется в коже под УФ- лучами.</p>	<p>Обмен Са и Р. образова- ние костей и зубов. Суточная потребность взрослого - 0,025 мг, ребенка - 0,07 мг.</p>	<p>Рахит - деформация костей, нарушение НС, раздражитель- ность, слабость, потливость.</p>
---	--	--	---

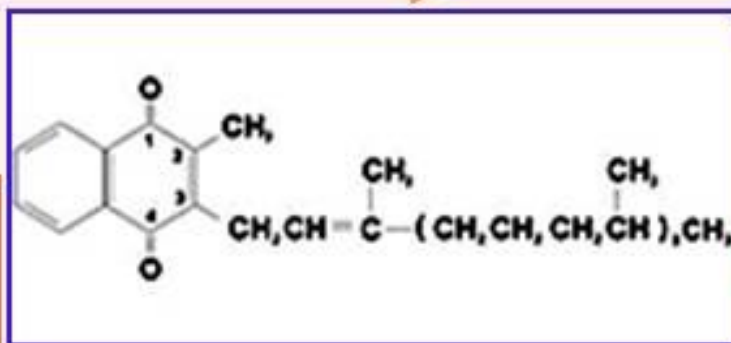
H



ВИТАМИН

К

Обеспечивает
свертываемость крови,
предупреждает остеопороз



Ф
И
Т
О
М
О
Н
А
И
Д
И
О
Л



Содержится:
в зелени,
зеленых помидорах,
хлебе грубого помола,
капусте,
шпинате,





Пирамида здорового питания

Жиры и сладости

употреблять время от времени

**Молоко и
молокопродукты**

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

3-5 видов
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**

2-3 блюда
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные
изделия**

4-5 и более
блюд
ежедневно



НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ для малышей activkiddy.ru

ВИТАМИН	ДЕЙСТВИЕ	СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ	ПРИЗНАКИ ИЗБЫТКА	ИСТОЧНИКИ ЦЕННЫХ ВЕЩЕСТВ
A	Влияет на развитие костной системы, рост. Повышает	Сухость кожи. Замедленный рост.	Отсутствие аппетита, рвота,	Рыбий жир, печень, масло, сыры и яйца. В виде
B1	Заметно улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.	Большой недостаток ведет к атрофии мышц.	Нельзя передозировать.	Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего в темном хлебе, кашах.
B2	Принимает участие в обмене веществ. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти.	Задержка роста, сухость губ, заеды, закисание глаз.	Нельзя передозировать.	Молоко, твердые сыры, зерновые, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.
B6	Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы.	Частые раздражения на коже, воспаления ротовой полости.	онемение рук и ног.	Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Много в арбузе, бананах, изюме.
B9	Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие.	Проблемы с пищеварением, анемия.	Рвота, расстройство сна, недомогание.	Зеленые листовые овощи, дыня, абрикос, тыква, печень, желток.
B12	Участвует в создании красных кровяных телец, улучшает работу мозга, память.	Анемия, невралгические нарушения.	Высыпания на коже.	Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, почках.
C	Важен для хорошего состояния соединительной ткани, помогает развитию зубов, влияет на иммунитет.	Кровоточивость десен, ослабленный иммунитет.	Диарея, нарушение функций почек.	Шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника, капуста, картофель, петрушка, шпинат.
D	Играет важную роль в формировании костной системы, регулирует баланс фосфора и кальция в организме.	Может появиться рахит, возникнуть кариес.	Головная боль, снижение массы тела.	Сардины, лосось. Активный витамин образуется в коже под воздействием солнца.
E	Нужен для функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем.	Ухудшение состояния кожи.	Повышенное артериальное давление.	Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, яйца, овощи и зелень.
K	Обеспечивает нормальную свертываемость крови.	Снижение свертываемости крови.	Проблемы с пищеварением.	Шпинат, цветная капуста, помидоры, печень, йогурт, желток, рыбий жир.
H	Необходим для здоровья кожи.	Дерматит.	Нельзя передозировать.	Говядина, печень, сердце, молоко, желток, пшеничная мука.
PP	Имеет большое значение для обмена веществ. Влияет на состояние кожи.	Отсутствие аппетита, общая слабость.	Кожный зуд, сердечная аритмия.	Чернослив, курага, инжир, финики, черноплодная рябина, земляника.



а ты ешь витамины?



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!