

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

Нижевартовск, 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

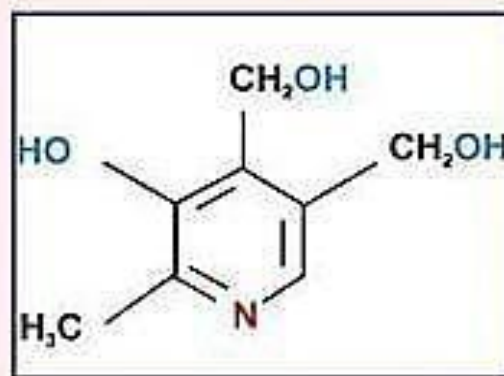
Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина.

При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



ГИС
РИ
ДО
КО
С
И

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



H



ВИТАМИН

B₁₃

Стимулирует обмен белков,
нормализует работу печени,
улучшает
репродуктивное здоровье



О
Р
О
Г
О
В
Я
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

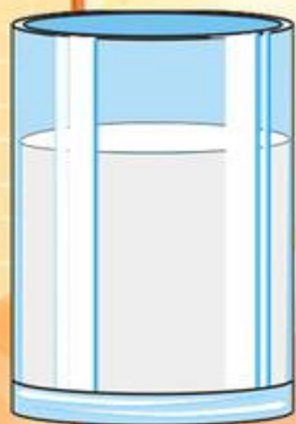
АВИТАМИНОЗ

| | | | |
|--|--|---|---|
| <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> |
|---|--|--|---|

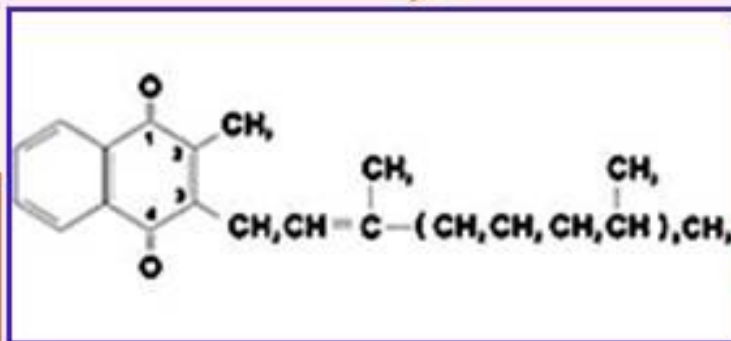
H



ВИТАМИН

К

Обеспечивает
свертываемость крови,
предупреждает остеопороз



Ф
И
Т
О
М
О
Н
А
И
Д
И
Н



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!