

Лучшая мультимедийная
презентация
для родителей

Цель: расширить представления родителей для чего нужны человеку витамины

- Задачи:
- Формировать знания о том какие витамины полезные и необходимые человеку каждый день для здоровья
- Познакомить со значением витаминов в жизни человека
- Дать представления о содержании витаминов в различных фруктах

Левченко Нина Сергеевна

- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида №27 "Берёзка"
- воспитатель
- первая квалификационная категория





- Недостаток витамина А: «куриная слепота», сухость кожи, дегенерация слизистых оболочек;
- Недостаток витамина В1: поражение нервной системы, сердечная недостаточность, боль в мышцах, отеки, у детей – замедление роста;
- Недостаток витамина В3: пеллагра, сыпь, фотодерматит, диарея;
- Недостаток витамина В6: диарея, анемия, раздражительность и депрессия, дерматиты;

- Недостаток витамина С: цинга, анемия, сердечная недостаточность, долго не заживают раны;
- Недостаток витамина D: рахит;
- Недостаток витамина E: нарушение всасывания жиров, анемия, атрофия мышц;
- Недостаток витамина K: плохая свертываемость крови (что может привести к внутренним кровотечениям)

ФРУКТЫ	ВИТАМИНЫ	КАЛОРИИ
Абрикос	А,В(1,-5,6,9,12,15),Е, С	48
Ананас	В(1,2,3,6,9), РР, К, А, Е	45
Апельсин	С, В1, В2, РР,Р	43
Банан	С, Е, В6	90
Виноград	С, В(1,2,6,9),РР	60
Вишня	В2, С, А, РР	50
Груша	А, С, РР, В(1-6,9),Е,Р	47
Киви	С, Е, А, РР, В(1,2,3,6,9)	61
Лимон	С, Р,В(1-6,9), А, РР	31
Нектарин	С, В3, А	48
Персик	С, В2, В17, РР, Е	45
Слива	С, В1, В2, А, РР	43
Яблоко	С, В(1,2,5,6), РР, Е, А	44

- Содержание витаминов мл-100гр.

фрукт	В свежих фруктах				При традиционной сушке				При вакуумной сушке			
	С	р	В	РР	С	р	В	РР	С	р	В	РР
	10	1.6	0,06	0,7	3	0,4	0,01	0.15	8	1,2	0,03	0,5
	3	0,01	-	0,1	1	-	-	0,02	1	-	-	0,07
	10	0.1	0,04	0.6	3	0,06	0,01	0,1	7	0,06	0,02	0.04
	10	0.1	0.04	0.6	3	0,06	0,01	0,1	7	0,06	0.02	0,04

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Возраст	Суточная потребность детей в витаминах								
	С, мг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	В ₁₂ , мкг	РР, мг	А, мкг	Е, МЕ	D, МЕ
До 3 мес.	30	0,3	0,4	0,4	40	5	400	5	400
3–6 мес.	35	0,4	0,5	0,5	40	6	400	5	400
7–12 мес.	40	0,5	0,6	0,6	60	7	400	6	400
1–3 года	45	0,8	0,9	0,9	100	10	450	7	400
4–6 лет	50	1,0	1,3	1,3	200	12	500	10	100
7–10 лет	60	1,4	1,6	1,6	200	15	700	10	100
11–14 лет	60–80	1,6	1,8	1,8	200	17	1000	10	100







**ЗДОРОВОМУ
ВСЕ ЗДОРОВО!**