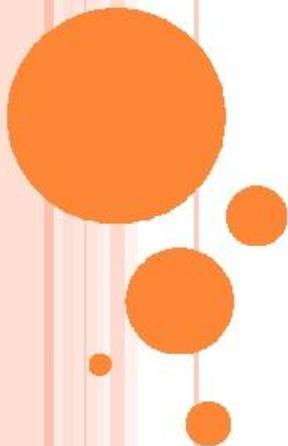


**Здравствуйте,
ребята!**



Проверка домашнего задания

Игра

«Светофор»

- «да» - зеленый жетон
- «нет» - красный жетон
- «могу дополнить» – желтый жетон



ВитАмиНы

Цель урока:

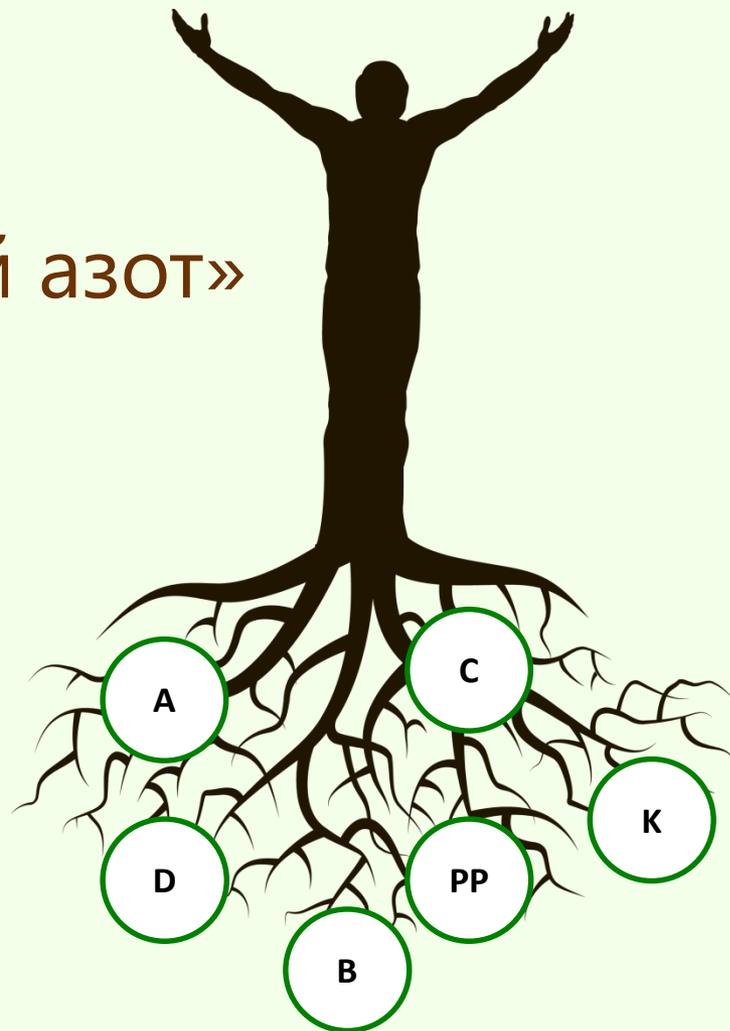
выяснить, какова роль витаминов в организме человека, в каких продуктах содержатся, какие заболевания развиваются при отсутствии витаминов.

Витамины

лат. vita — «ЖИЗНЬ»

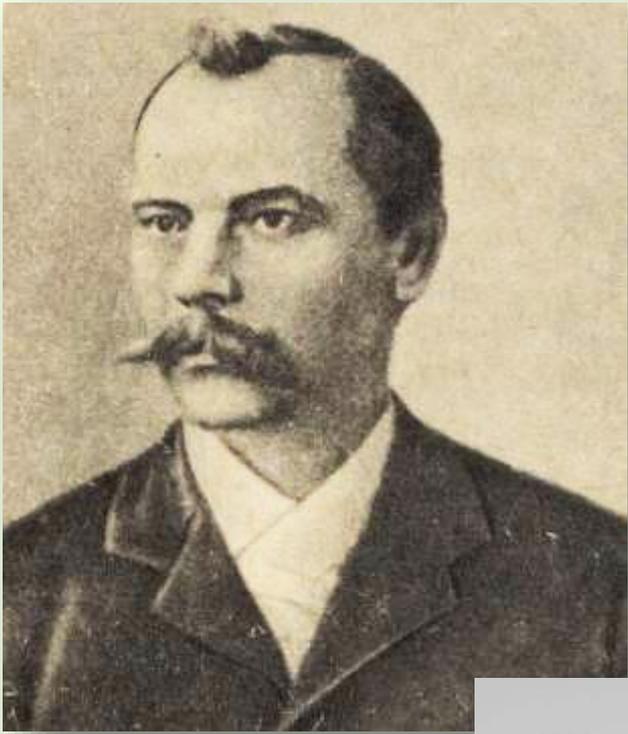
лат. amin — «содержащий азот»

Витамины — это биологически активные вещества, поступающие с пищей, которые в малых количествах необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.



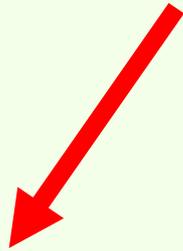
История открытия

В 1881 году русский врач Николай Иванович Лунин проводил опыты над двумя группами мышей.



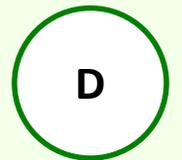
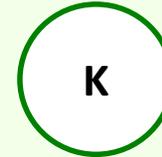
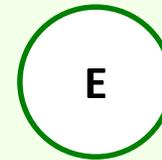
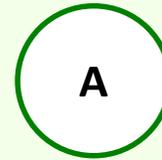
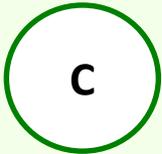
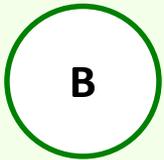
Почему погибли мыши?

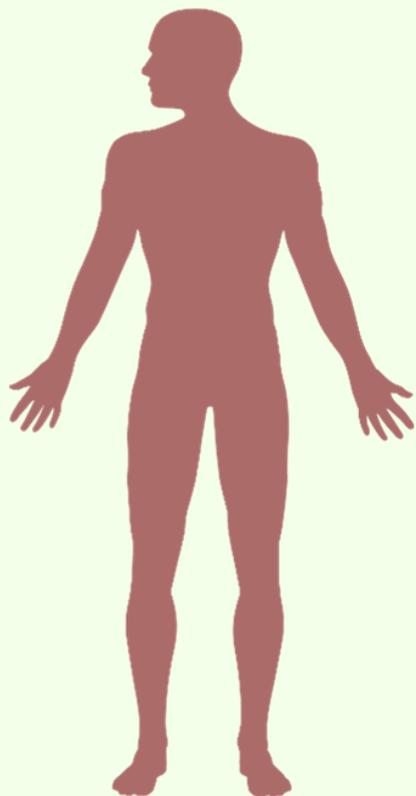
Витамины



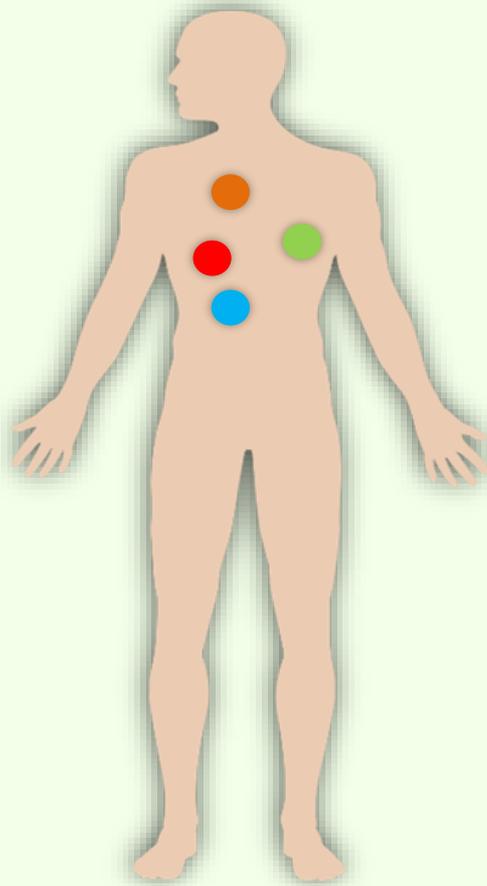
Водорастворимые

Жирорастворимые

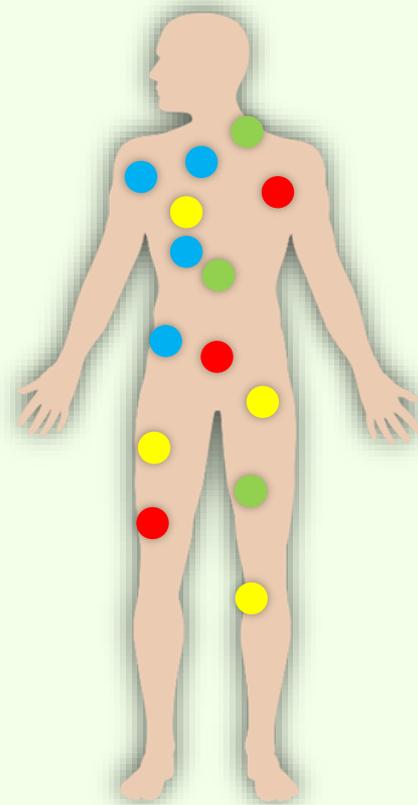




Авитаминоз возникает
при отсутствии
витаминов в организме



Гиповитаминоз возникает
при недостатке
витаминов

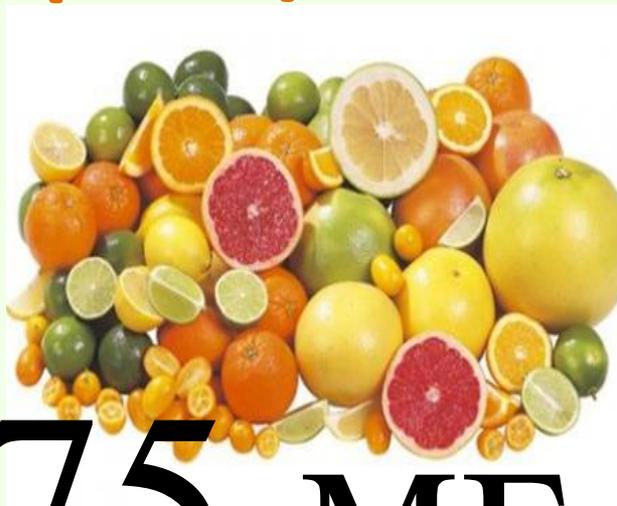


Гипервитаминоз
возникает
при избытке витаминов

Заполните таблицу «Характеристика витаминов»

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявления авитаминоза
A			
B			
C			
D			

Витамин С (аскорбиновая кислота)



75 МГ



Витамин С (аскорбиновая кислота)



Витамины группы В

1 – 3,5 мг



Витамины группы В



При отсутствии в пище витамина В 1 возникает заболевание **бери – бери** (оковы), приводящее к параличу конечностей и часто заканчивающееся смертью.

D

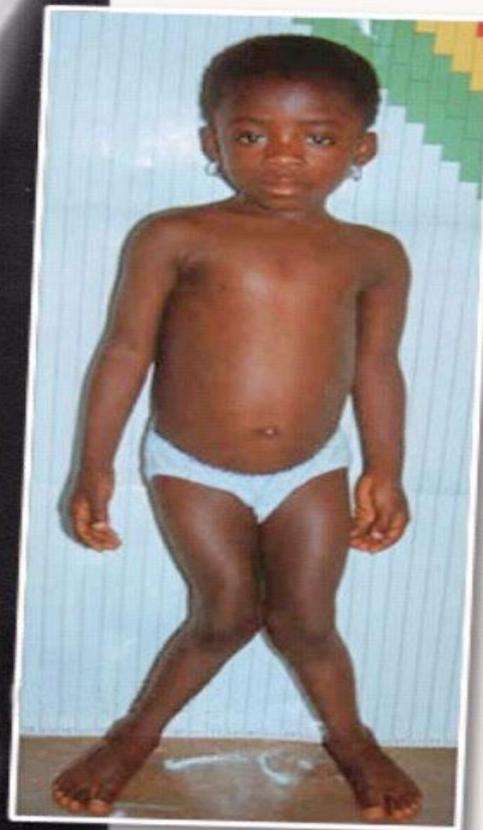
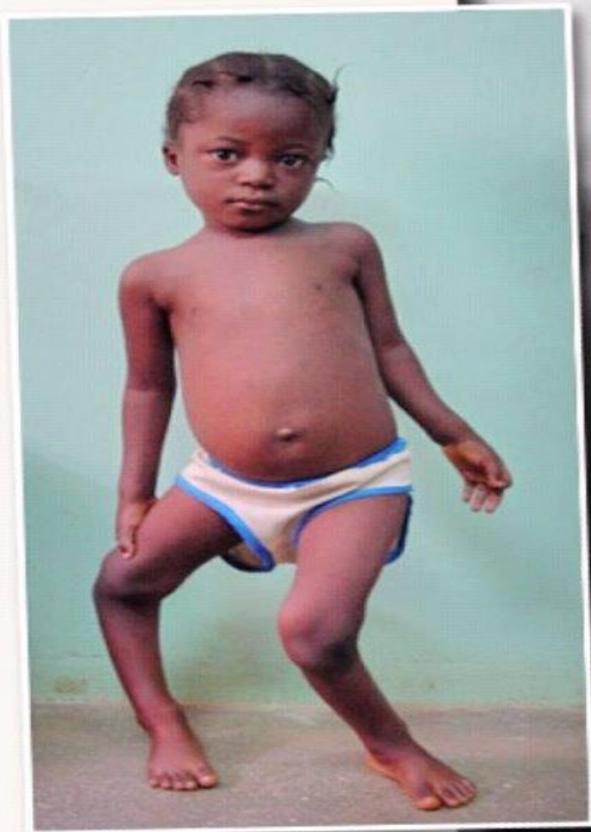


2,5
МГ

Витамин D (кальциферол)



Витамин D (кальциферол)

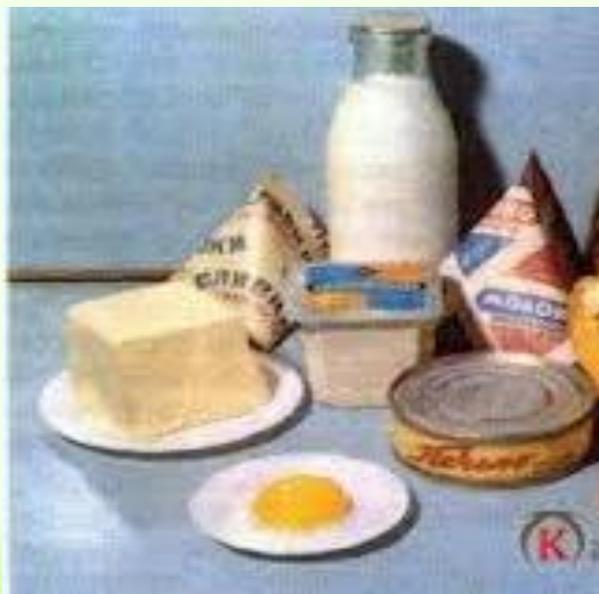


Рахит, болезнь, вызванная недостаточностью в организме ребенка витамина D.

Витамин А (ретинол)



0,9 мг



Витамин А (ретинол)



Недостаток витамина А
вызывает отставание детей в
росте



Недостаток витамина А вызывает нарушение
сумеречного и ночного зрения

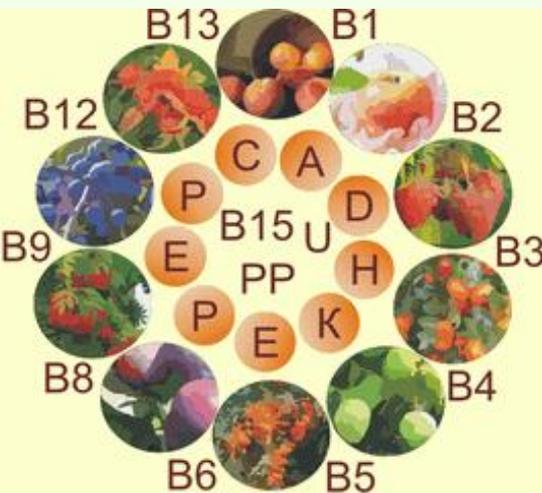
Физ.минутка

Как сохранить витамины при приготовлении пищи???



Вещества, приводящие к разрушению витаминов и минералов:

- **алкоголь** - витаминов А, группы В, кальция, цинка, калия, магния;
- **никотин** - витаминов А, С, Е, селена;
- **кофеин** - витаминов В, РР, снижает содержание железа, калия, цинк;
- **аспирин** – витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
- **антибиотики** – витаминов группы В, железа, кальция, магния;
- **снотворные средства** – витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.



ПРАВИЛА питания и поведения человека, способствующие полному обеспечению организма витаминами

1. Пища должна быть разнообразной, свежей, правильно приготовленной.
2. Больше включать в рацион свежие овощи и фрукты.
3. Больше времени гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
4. Вести здоровый образ жизни, отказаться от курения, приема алкоголя, умеренно употреблять чай и кофе.
5. Принимать лекарственные препараты только по рекомендации врача.
6. Регулярно принимать готовые витаминные препараты по совету врача.
7. Не злоупотреблять витаминами.



рефлексия

- **Понял...**
- **Узнал...**
- **Задумался...**
- **Удивился...**
- **Похвалил себя за...**

Домашнее задание:

- изучить параграф 38 «Витамины»,
- используя дополнительную литературу, подготовить сообщения о витаминах РР, Е, Н.

Спасибо за внимание!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

