

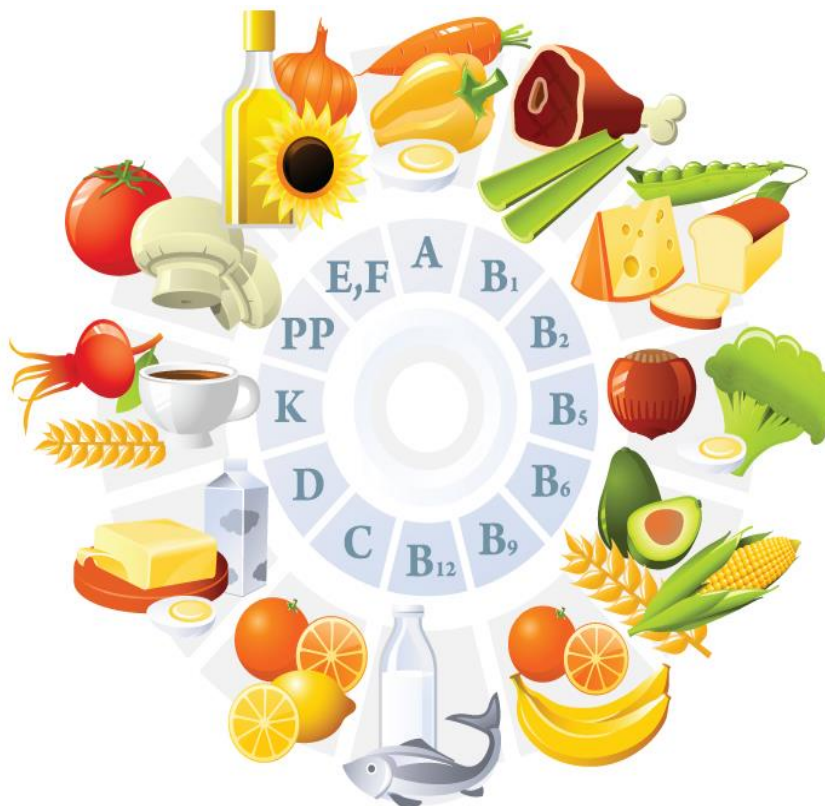
Презентация к проведению родительского собрания «Витамины на завтрак (группа В)»



Выполнила учитель начальных
классов МБОУ СОШ №1 г. Покров
Петушинского района
Владимирской области
Петрушкина Ольга Константиновна

Витамины

Американский учёный биохимик Казимир Функ открыл вещество «амин», которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* – жизнь с «амин», получилось слово «ВИТАМИН».



Водорастворимые витамины.

- Витамин В1 (тиамин) – антиневритный витамин
- Витамин В2 (рибофлавин)
- Витамин В3 (пантотеновая кислота) – антидерматитный витамин.
- Витамин В5(РР) (амид никотиновой кислоты или никотинамид) – антипеллагрический витамин
- Витамин В6 (пиридоксин) – антидерматитный.
- Витамин В12 (кобаламин) – антианемический.
- Витамин С (аскорбиновая кислота) – противощеточный витамин
- Витамин Н – биотин

Большинство водорастворимых витаминов не накапливаются в организме, поэтому должны поступать ежедневно.



Жирорастворимые витамины

- Жирорастворимые витамины накапливаются в организме, причём их депо являются жировая ткань и печень

жирорастворимые — A, D, E, F, K



Гиповитаминозы — частичное витаминное голодание.

Гиповитаминозы в легкой форме проявляются общей слабостью, вялостью, снижением аппетита, повышенной восприимчивостью к инфекционным заболеваниям. При значительном дефиците некоторых витаминов возникают такие тяжелые заболевания, как рахит, анемия.

Витамин С

- Витамин С участвует в регуляции белкового, жирового, углеводного и минерального обменов, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Основным источником витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Наибольшее его количество содержится в шиповнике, черной смородине, черноплодной рябине, лимонах, сладком перце, облепихе, яблоках кислых сортов. Следует помнить, что в процессе кулинарной обработки продуктов витамин С в значительной степени разрушается. Вот почему в рационе детей обязательно должны быть салаты и винегреты из сырых овощей, свежие ягоды и фрукты.



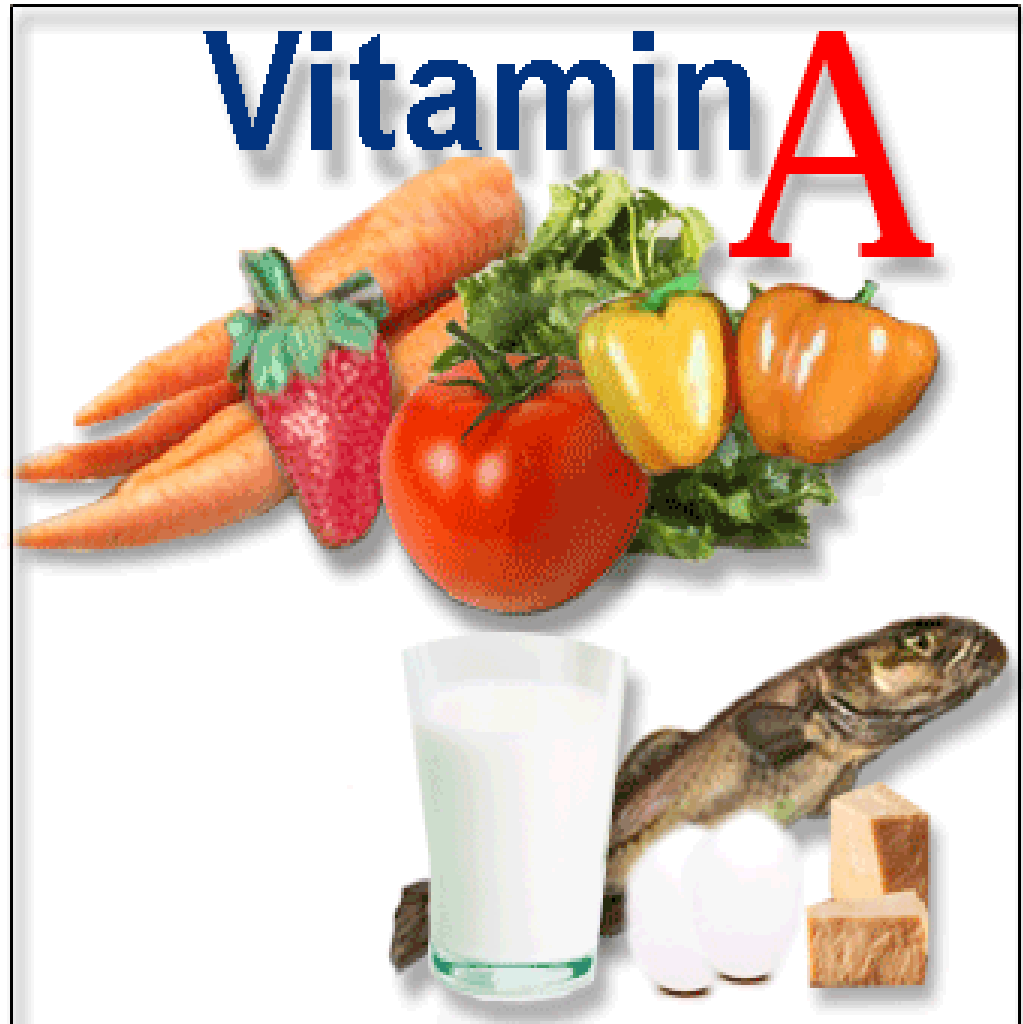
Витамины группы *B1, B2 B3, B6, B9, B12, H, P, PP*

- Витамины группы *B1, B2 B3, B6, B9, B12, H, P,*
- *PP*) регулируют белковый обмен и таким образом влияют на процессы роста, нормализуют функциональное состояние центральной нервной, сердечно -сосудистой и мышечной систем.



Витамин А

- Витамин А стимулирует процессы роста и обменные процессы в покровных тканях, (кожа, слизистые оболочки, ногти, волосы). Он необходим также для нормальной функции зрения.



Витамин Д

- Витамин D регулирует минеральный обмен, и улучшает усвоение фосфора и кальция из пищи и использование их для построения костной ткани, способствует созреванию красных кровяных телец, повышает устойчивость организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.



Витамин Е

- Витамин Е способствует наиболее полному усвоению белков, жиров, углеводов и витаминов А И D из пищи, нормализует обменные процессы в мышечной ткани и печени.



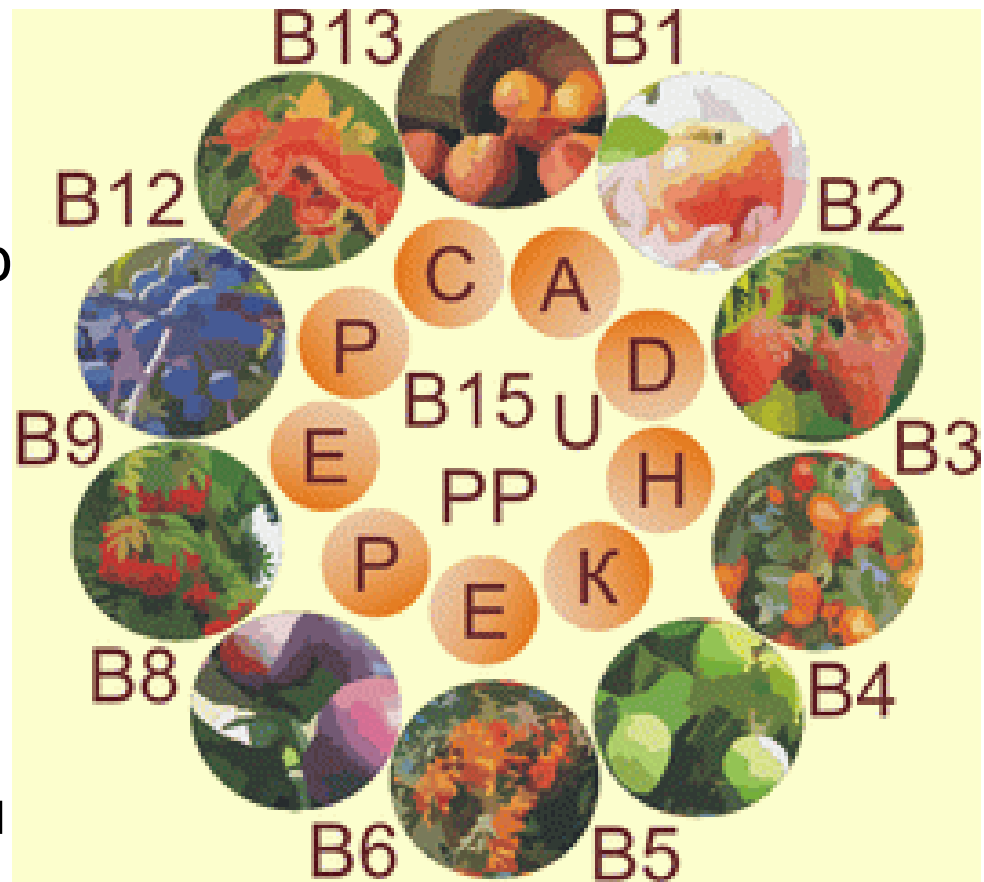
Витамин F

- Витамин F служит исходным компонентом для образования гормоноподобных веществ (простогландинов), которые регулируют деятельность нервной системы. Он также стимулирует процессы роста.



Группа витаминов В.

- Витамины этой группы отвечают за работу памяти, внимание и способность к обучению. Для улучшения памяти необходимо, чтобы в рационе ребенка присутствовали такие продукты, как: орехи, молоко, рыба, курица, мясо, печень, гречка, свежие овощи и фрукты.



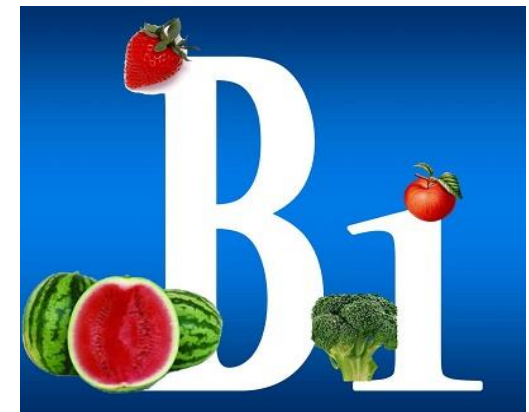
Чтобы рос большим и сильным, чтобы хорошо учился

- В, В2 и В12, источниками которых являются красное мясо, печень, яйца, молочные продукты, цельнозерновой хлеб и зелёные овощи.
- Не будет лишним и витамин В6



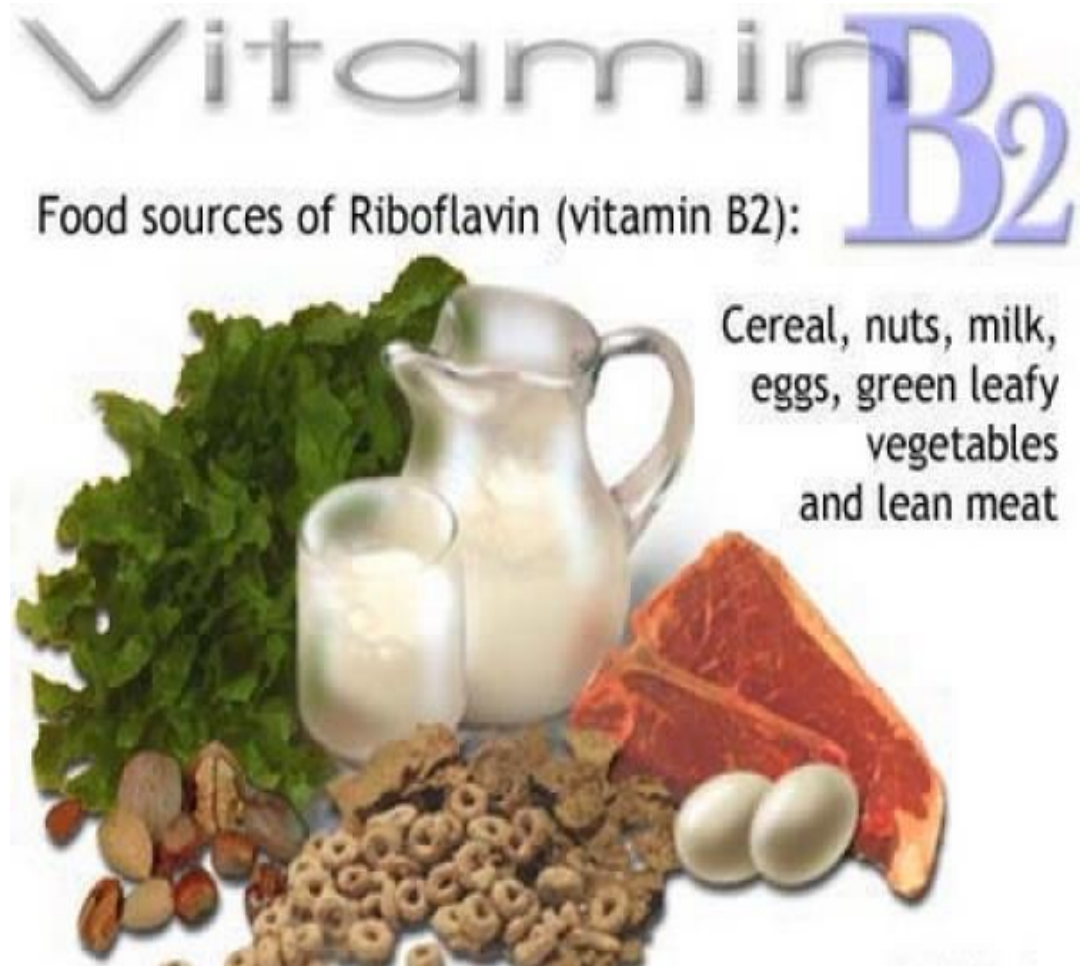
B1

- **Витамин B1 (тиамин) влияет на нервную систему и умственные способности.** Поэтому при его нехватке резко ухудшается память, путаются мысли (тиамин участвует в снабжении мозга глюкозой). Мы не должны испытывать недостатка в этом витамине, поскольку он легко усваивается и быстро попадает в кровь.



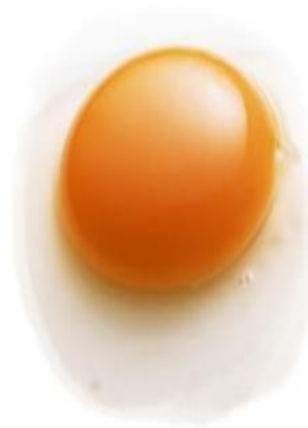
Витамин В2

- **Витамин В2 (рибофлафин) участвует в работе любой клетки организма, во всех обменных процессах. Важен для зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, для синтеза гемоглобина. Основные его источники: мясо, молоко, печень и орехи.**



Витамин В3 (витамин РР, ниацин)

- Витамин В3 (витамин РР, ниацин) участвует в биосинтезе
- гормонов
- (эстрогенов,
- прогестерона, кортизона, тестостерона, инсулина и других).
Плюс витамин В3 участвует в синтезе белков и жиров.



Холин (В4)

- Холин (В4) улучшает память, способствует транспорту и обмену жиров в печени. В большом количестве содержится в яйцах и субпродуктах.



Витамин В5 (пантотеновая кислота)

- **Витамин В5 (пантотеновая кислота) содержится почти во всех продуктах.** Заметить его нехватку просто: если часто затекают руки и ноги, в пальцах возникает ощущение покалывания, необходимо принимать витамин дополнительно. Большое количество пантотеновой кислоты требуется мозгу, поскольку без этого витамина до него не будут доходить сигналы от органов чувств.



Витамин В6

- Содержатся во всех белковых продуктах.



Биотин (B7)

- Биотин (B7) способствует освобождению энергии из соединений, содержащих калории, есть в яйцах, печени, темно-зеленых овощах, арахисе, буром рисе. Вырабатывается кишечной микрофлорой.



Инозитол (B8)

- Инозитол (B8) уменьшает накопление жира в печени, восстанавливает структуру нервной ткани, работает как антиоксидант и антидепрессант, нормализует сон, оздоравливает кожу.



Витамин В9 (фолиевая кислота, фолиацин, витамин М)

- **Витамин В9** (фолиевая кислота, фолиацин, витамин М) способствует образованию нуклеиновых кислот и клеточному делению, образованию эритроцитов, развитию плода.

Получить В9 можно из темно-зеленых овощей, бобовых, печени, мяса, молока, желтков яиц.



Парааминобензойная кислота (B10)

- **Парааминобензойная кислота (B10)** активизирует кишечную флору, участвует в процессе усвоения белка и в производстве красных кровяных телец. Важна для здоровья кожи. Содержится в пивных дрожжах, молоке, яйцах, картофеле



Левокарнитин (В11)

- Левокарнитин (В11) стимулирует энергетический обмен, повышает защитные силы организма, необходим при больших физических нагрузках. Улучшает деятельность наиболее энергозатратных систем - мозга, сердца, мышц, почек. Содержится в пророщенной пшенице, дрожжах, молочных продуктах, мясе, рыбе.



Витамин В12

- В12 защищает от разрушения нервные волокна. Его нехватка вызывает депрессию, спутанность сознания, склероз.
- **Без витамина В12 нарушается кроветворение**, это приводит к внезапным кровотечениям из носа, тошноте, анемии. Дефицит витамина В12 проявляется в мышечной усталости и очень быстрой утомляемости.



Лаетрил (В17)

- Лаетрил (В17) способствует снижению роста раковых клеток, распространению метастазирования, улучшает общее состояние.
Содержится в ядрах абрикосов, вишни, семенах бобовых



Принимайте витамины.



Никогда не унывает
И с улыбкой на лице –
Тот, кто часто принимает
Витамины: А, В, С, D.



“Правильно ли Вы употребляете ВИТАМИНЫ”.



. Можно ли детям давать витамины для взрослых?

- а) можно
- б) нельзя
- в) взрослую дозу разделить пополам

. Нужны ли ребёнку свежие фрукты и овощи, если он получает готовые поливитамины?

- а) не нужны
- б) нужны, но можно обойтись без них
- в) обязательно нужны

Как принимать витамины в зависимости от пищи?

- а) до еды
- б) после еды
- в) как указано в аннотации к препарату

Как выбирать поливитамины, которые нужны вашему ребенку?

- а) обратиться к педиатру
- б) выбрать самим, прочитав несколько аннотаций
- в) спросить у опытных знакомых

Что делать, если ребенок не может проглотить витамины?

- а) делать витаминные уколы
- б) заменить драже жевательными витаминами
- в) не давать поливитаминов вообще

Сколько раз в день нужно принимать витамины?

- а) сколько хочет ребенок
- б) выяснить у врача
- в) посмотреть указания на упаковке

Что делать, если витамины вызвали аллергию?

- а) отказаться от них вообще
- б) выяснить у педиатра, чем их заменить
- в) уменьшить дозу витаминов

Подсчитайте количество баллов

Подсчитайте количество баллов:

- 1-а-2; б-1; в-0. 2-а-0; б-2; в-1
- 3-а-0; б-1; в-2. 4-а-0; б-1; в-2.
- 5-а-2; б-1; в-0. 6-а-1; б-2; в-0.
- 7-а-1; б-0; в-2. 8-а-1; б-2; в-0.

Подсчитайте количество баллов:

- **От 14 до 16 баллов.** Вашему ребенку авитаминоз не грозит. Вам известно практически все, что нужно знать грамотным родителям. Наверняка вы ежегодно запасаетесь поливитаминами и даете их ребенку по правильной схеме.
- **От 11 до 13 баллов.** В ваших знаниях есть кое-какие пробелы. Постарайтесь их ликвидировать. Конечно, ваш ребенок знаком с поливитаминами, но не исключено, что он мог бы получать от них больше пользы.
- **От 1 до 11 баллов.** Разумеется, вы хороший родитель(плохой витаминами вообще не интересуется),но в первый же визит в детскую поликлинику расспросите своего педиатра о витаминах. И вы обязательно поймете, что они просто необходимы вашему малышу.

«Угадай витамин»

- Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, питает кожу.
- Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом

«Угадай витамин»

- Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно – кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза.
- Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения

Какой витамин содержится в ЭТИХ продуктах?

- - черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук.
- - ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель.
- - яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина.

Выберите нужное:

- - в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:
- в хлебе
- в свежей капусте
- в печени
- в молоке

Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

- витамин А
- витамин С
- витамин Д
- витамин Е

Какой из перечисленных витаминов водорастворимый?

- витамин А
- витамин В
- витамин К
- витамин Д

Подумайте

- - как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С:
сварить, запечь в кожуре , поджарить

С витаминами по жизни

