

ТЕМА «Витамины и секрет здорового питания»

Цели: сформировать представление детей о витаминах, их разнообразии и пользе для организма человека; воспитывать культуру правильного питания; развивать навыки здорового образа жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Сейчас трудно найти человека, не слышавшего слова «витамин», а между тем до последней четверти 19 века люди не подозревали об их существовании. В 1881 г. **русский учёный Николай Луни**н приготовил искусственное «молоко», т.е. смесь всех тех белков, жиров, углеводов, солей, которые содержатся в молоке, и этой смесью стал кормить мышей. Через некоторое время все подопытные погибли. Из опыта стало ясно, что в природной пище содержатся какие-то необходимые вещества, создать которые организм сам по себе не может. Тридцать лет спустя их назвали «**витаминами**». Сегодня их насчитывают несколько десятков. Это вещества самой разной природы. В организме витамины не служат ни «стройматериалом», ни «топливом» - *они регулируют обмен веществ.*



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Недостаток этого витамина в организме человека приводит к тяжёлому заболеванию – **цинге**. В старину считали заразной болезнью. Часто страдали ею участники далёких плаваний и полярных экспедиций, от неё умирали заключённые концлагерей.

Во время одной из экспедиций Христофора Колумба часть экипажа заболела цингой. Умиравшие моряки попросили высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли там спокойно умереть. Через несколько месяцев на обратном пути корабли Колумба опять подошли к берегу этого острова. Каково же было изумление прибывших, когда они увидели своих товарищей живыми и здоровыми! Остров назвали «КЮРАСАО» по-португальски это «оздоравливающий».

От гибели моряков спасли росшие на острове **фрукты**, в изобилии содержащие **витамин С**.



Признаки болезни – головокружение, слабость, красная сыпь на коже, кровоточивость дёсен, расшатывание зубов.

Природные средства для предотвращения цинги – *шиповник, перец, смородина, цитрусовые.*

Витамин А.

При недостатке его у человека развивается болезнь под названием «*куриная слепота*». Он ничего не видит в сумерках, натывается на стены. Средства от этой болезни – *печень или рыбий жир*. Причём в каждом кг печени белого медведя накапливается столько витамина А, что его хватило бы человеку на добрых 40 лет. Такое количество витамина может вызвать тяжёлое, даже смертельное отравление. Так что злоупотреблять витаминами не стоит.

Морковь, жёлтые сорта помидоров содержат *оранжевые кристаллы каротина*, который в организме превращается в витамин А.

Витамин Д.

При его недостатке развивается *рахит*, особенно часто у детей. В городах **Англии** в конце 18 века население целых кварталов страдало этой болезнью, поэтому рахит прозвали английской болезнью. При рахите в костях **не откладывается известь**, они остаются нетвёрдыми, ноги и позвоночник уродливо изгибаются. Помогают от рахита *загорание под прямыми лучами солнца* и всё тот же *рыбий жир*.



Витамин В1.

При нехватке этого витамина человек заболевает болезнью «*бери-бери*», что в переводе с сингалского означает «большая слабость». Оказываются поражены нервы, у больного появляется «походка на цыпочках». В Китае эту болезнь знают уже 2000 лет. В 1897 году голландский врач **Х.Эйхман** вызвал бери-бери у кур, кормя их варёным рисом, очищенным от отрубей.

Стоило добавить в птичий корм отруби, как болезнь проходила.

Людам в тех же целях полезно есть *хлеб из муки грубого помола, а так же из ржаной муки*.



Ученик 6: Витамин РР (никотиновая кислота).

В отличие от ядовитого никотина его «химическая» родственница, никотиновая кислота, - полезный витамин.

Её нехватка вызывает *заболевание пеллагрой*, признаки которой – розовые пятна на коже (как от солнечных ожогов), воспаление слизистой оболочки рта, желудка.

2

Никотиновая кислота есть в пивных *дрожжах*, *мясе*, *гречневой каше*.



Учитель: Кроме того человеку необходимы витамины Р, В2, В6, В12, Е, К и другие. В12 создаётся микробами, живущими в кишечнике и недостаток его возникает, если эти микробы убиты антибиотиками.

У каждого живого существа свой «список» витаминов. То, что является витамином для человека, может не быть таковым, например, для собаки. Зато ей могут быть необходимы другие витамины, не нужные человеку.

Обязательные витамин, необходимые ежедневно для питания клеток мозга.

- витамин А
- витамин Д
- витамин Е
- витамин С
- витамин В 1
- витамин В 2
- витамин В 6
- витамин В 12
- кальций
- фосфор
- железо
- медь
- йод
- цинк
- калий
- марганец
- магний

А вот и **золотые правила питания:**

Правильное питание – залог здоровья организма

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров

И завершить наше мероприятие хотелось бы словами из древней мудрости: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Будьте здоровы и не забывайте про витамины.