Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Каратабанская средняя общеобразовательная школа»

**Исследовательский проект**

**«Польза витаминов»**

 Участники проекта: учащиеся 3класса

Наставник проекта:

Рыжкова Татьяна Васильевна

Учитель начальных классов

с.Каратабан– 2021

 Содержание

 Введение …………………………………………………………………. 3-4

1.Теоретическая часть

1.1.Понятие термина «витамины»……………………………...……..........5-6

 1.2. История открытия витаминов………………………..……………7-8

 1.3.В каких продуктах содержатся витамины. Значение витаминов..9-10

 1.4. Как сохранить витамины…………………………………………..11-13

 2.Практическая часть

2.1 Социологический опрос ……………………………………………..

 2.2 Подготовка и оформление журнала……………………….…………..14

 Заключение………………………………………………………………….15

 Список использованной литературы и интернет-ресурсов……………....16

Приложение………………………………………………………………........

**Введение**

Все жизненные процессы в организме протекают при непосредственном участии витаминов. Они способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к ухудшающейся экологической обстановке. Витамины играют роль в поддержании иммунитета, делают организм устойчивым к болезням.

**Витамины** - необходимые для нормальной жизнедеятельности должны поступать с пищей. В том случае, если обычное питание не предоставляет организму достаточного количества витаминов, существуют поливитамины, которые восполняют баланс витаминов в организме.

**Тема проекта:** **«Польза витаминов»**

**Цель проекта:** собрать и изучить информацию о витаминах, их влиянии  на организм человека, сформировать желание и готовность заботиться о своем здоровье.

**Задачи проекта:**

1. Изучить литературу и узнать, что такое витамины, узнать историю их появления;

2. Изучить классификацию витаминов, содержание их в некоторых продуктах питания; узнать, какую роль играют витамины в жизни человека и как их сохранить;

3. Провести опрос среди школьников;

4. Проанализировать данные и сделать выводы

5.Оформить журнал.

**Участники проекта:** учащиеся 3 класса

**Вид проекта:**Исследовательский

3

**Методы исследования:**

- анализ литературы по исследуемой теме;

- сбор и обобщение полученной информации, оформление журнала;

**Гипотеза:** ученики младших **классов** недостаточно знают о том, что такое **витамины,** в чем их **польза** и где они содержатся.

**Актуальность проекта:**

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье - это то богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. С наступлением холодов наш организм становимся восприимчивым к простудным заболеваниям. Почему так бывает? Наше самочувствие во многом зависит от того, насколько полезную пищу мы употребляем. В её составе содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие

укреплению организма, исцелению.Во многом польза продуктов основана на содержании в них витаминов. Особенно важны витамины в рационе детей. Им они необходимы для роста, правильного формирования мышечной, костной и других систем. Именно поэтому мы решили провести исследовательскую работу на тему: «Польза витаминов».

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты.

4

**1.Теоретическая часть**

**1.1 Понятие термина «витамины»**

Что такое **витамины**? **Витамины** – это органические вещества разнообразной химической природы, необходимые всем живым организмам в очень малых количествах. Как правило, они поступают в организм с пищей. При отсутствии или недостатке **витаминов** развиваются тяжелые заболевания – **авитаминозы**.

Все жизненные процессы в организме протекают при непосредственном участии витаминов. Они способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к ухудшающейся экологической обстановке. Витамины играют роль в поддержании иммунитета, делают организм устойчивым к болезням.

5

**1.2. История открытия витаминов**

В 1880 году русский врач Николай Иванович Лунин сумел найти таинственное вещество. Он назвал его *«****витамины****»*. Но только через 32 года каждый **витамин** получил свое название. Чтобы не путать **витамины,** их назвали разными буквами латинского **алфавита**. А, В, С, D, Е. В настоящее время известно несколько десятков их.

Витамины делят на две группы

* водорастворимые ( витамины группы B и C);
* жирорастворимые ( витамины A, D, K и др.).

6

**1.3. В каких продуктах содержатся витамины. Значение витаминов.**

**Витамин А**

Для чего нужен: Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.

Источники: печень, молочные продукты, яйца, жирная рыба, морковь, абрикос.

Признаки недостаточности **витамина А**: ломкие, медленно растущие ногти, сухие и ломкие волосы, сухая кожа, сыпь на коже, плохой аппетит, плохой рост.

**Витамин В**

Для чего нужен: Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

Источники: Молоко, мясо, зерновые культуры, сухофрукты, орехи, горошек, фасоль, гречневая и овсяная крупа.

Признаки недостаточности **витамина В**: нарушение нервной системы, бессонница, онемение рук и ног, затруднение дыхания, отсутствие аппетита, повышенная утомляемость, головокружение.

**Витамин С**

Для чего нужен: Для заживления ран, ожогов, укрепляет иммунитет, помогает при лечении простудных заболеваний.

Источники: фрукты, овощи, особенно капуста (в том числе квашеная, зеленый лук, томаты, картофель, цитрусовые, в плодах шиповника, черной смородины.

Признаки недостаточности **витамина С**: частые простуды, усталость, плохой сон, слабое зрение, кровоточат десны.

**Витамин D**

Для чего нужен: правильный рост костей и зубов, здоровая нервная система.

Источники: жирная рыба, яйца, сливочное масло, молоко.

Признаки недостаточности **витамина D**: деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность.

**Витамин Е**

Для чего нужен: для кожи, волос, ногтей, повышение иммунитета, нормализация обмена веществ.

Источники: молоко, растительное масло, листья салата, печень, мясо, орехи, облепиха, семечки.

Признаки недостаточности **витамина Е**: слабый иммунитет, повышенная утомляемость, ломкость волос и ногтей.

7

**1.4. Как сохранить витамины**

Для сохранения витаминов в пищевых продуктах, подвергнутых кулинарной обработке или хранению, необходимо соблюдать следующие условия:

1.При чистке овощей и фруктов нужно снимать как можно более тонкий слой кожицы.
2.Нарезку овощей и фруктов нужно производить ножом из нержавеющей стали.
3.Чистить и резать овощи и фрукты нужно непосредственно перед употреблением.
4.Варить пищу надо в эмалированной или алюминиевой посуде.
5.Овощи надо варить в кастрюле, закрытой крышкой.
6.Для сохранения витаминов нужно класть овощи или фрукты в уже кипящую воду.
7.Продукты, содержащие жирорастворимые витамины лучше употреблять в комплексе с растительными или животными жирами.
8.Квашенные и соленые овощи хранить под грузом, покрытым рассолом. Не надо промывать квашенную капусту, так как при этом теряется более 50% витамина С.
9.Хранить горячие готовые овощные блюда не более 1 часа, срок их реализации должен быть минимальным.
10.В отварных овощах сохраняется больше витаминов, чем в жаренных.

8

**2.Практическая часть**

**2.1. Социологический опрос**

№ п\п Вопросы Ответы Кол-во человек

**1**.**Что такое витамины?**

 - Полезные таблетки

- Хорошие продукты

- Вещества, полезные для организма

- Полезные ископаемые

- Овощи и фрукты

 **2.Сколько раз в неделю ты кушаешь фрукты?**

- 1-2 раза

- 3-5 раз

- Каждый день

**3.В каких продуктах содержится больше витаминов?**

- Торты, пирожные и конфеты

- Фрукты и овощи

- Колбаса, сосиски

**4.Какое значение имеют витамины для здоровья детей?**

- Не имеют значения

- Помогают расти и заниматься спортом

- Помогают лучше учиться и запоминать

- Защищают от болезней

Было опрошено 27 человек, учащиеся 3 *«А»*, 3 *«Б»* **классов**.

1 вопрос *«Что такое****витамины****?»* - больше половины учащихся *(20 человек)* ответили *«Вещества, полезные для организма»*.

2 вопрос *«Сколько раз в неделю ты кушаешь фрукты?»* - 10 человек из 27 ответили *«3-5 раз»*.

9

3 вопрос *«В каких продуктах содержится больше****витаминов****?»* - все *(27 человек)* ответили *«фрукты и овощи»*.

4 вопрос *«Какое значение имеют****витамины для здоровья детей****?»* - 11 человек из 27 ответили *«защищают от болезней»*.

10

**2.2. Подготовка и оформление журнала**

Результатом проекта стала наша групповая работа по подготовке информационно-иллюстративного материала в виде журнала «Витаминная семейка».

Наш журнал можно использовать как наглядность для классного часа по теме «Поговорим о правильном питании», а так же на уроках окружающего мира, при изучении раздела «Мы и наше здоровье». Например в 3классе во 2 четверти по теме «Наше питание».

11

**Заключение**

Таким образом, изучив информацию о влиянии витаминов на наш организм, мы поняли, что витамины играют важную роль в жизни человека. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма на его сопротивляемость к заболеваниям.

Наша гипотеза не подтвердилась! Учащиеся начальных классов знают, что такое витамины, в каких продуктах они содержатся и какова их польза для нашего здоровья.

Для детей витамины - одна из главных составляющих их здоровья, энергичности и быстрого, гармоничного развития. Наш детский организм нуждается в витаминах для сбалансированной работы всех внутренних органов, формирования скелета и правильной организации всей нервной системы. Питание школьников должно быть разнообразным и включать различные продукты, богатые витаминами. Только в этом случае, школьник не будет болеть, сможет лучше запоминать то, что говорит учитель и лучше учиться, а также активно заниматься спортом.

Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому все витамины одинаково полезны и необходимы, нельзя исключить из рациона ни одного из них.
Ешьте их и не болейте!

12

**Список использованной литературы и интернет-ресурсов**

1. Смолянский Б.Л. Справочник по лечебному питанию М., 1996
2. Безруких, М.М. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников: методические рекомендации / М.М Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева // Письмо Минобрнауки РФ от 12.04.2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников». – 2012. – 43 с.
3. Ресурсы сети интернет

13

**Приложение**



Русский ученый ***Николай Иванович Лунин*** оказался одним из первых ученых, кто в 1880 году открыл витамины. Он изучил роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, поглощающие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (козеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали, а мыши, получившие натуральное молоко, были веселы и здоровы. « Из этого следует, что в молоке... содержатся еще и другие вещества, незаменимые для питания», - сделал вывод ученый.

В 1912 году польский ученый — биохимик ***Казимир Функ*** выделил из рисовых отрубей вещество, излечивающее бери-бери и назвал его витамином. С этого времени началось интенсивное изучение витаминов. Витамины обозначают буквами латинского алфавита A, B, C, D, E, F, P и т.д. В настоящее время большинство витаминов выделено в чистом виде или синтезировано и из применяют в качестве лекарственных препаратов.

14