

В рамках Всероссийской акции «Сделаем вместе» проекта «Здоровое питание в школе и дома» я, Соколова Юлия, обучающаяся МБОУ «Мари-Биляморская средняя общеобразовательная школа им. Н.П.Венценовцева», под руководством учителя химии и биологии Бочаровой Е.Н. провели исследовательскую работу по теме «Азбука здорового питания». Цель работы: узнать больше информации о витаминах, их влиянии на здоровье человека.

В ходе исследования мы узнали об истории возникновения витаминов; познакомились с важнейшими представителями витаминов; показали значимость витаминов для здоровья человека; узнали приёмы сохранения витаминов в продуктах питания и необходимом их количестве для человека; опытным путём выяснили, в каких продуктах наибольшее содержание витамина С.

Наши выводы:

- Витамины – это важнейший класс незаменимых пищевых веществ. Включение витаминов в питание – обязательно. Недостаточность витаминов или их полное отсутствие, могут не только неблагоприятно воздействовать на организм человека, но и приводить к развитию тяжелых заболеваний.
- Для получения организмом достаточного витамина С необходимо употреблять в пищу фрукты, либо полученную синтетическим путем аскорбиновую кислоту.
- Содержание витамина С в пакетированных соках наименьшее (1,5 мг на 100 мл сока).
- Исследовать содержание витамина С в пищевых продуктах, можно не прибегая к помощи специальной лаборатории, а сделать это в домашних условиях.
- Пищевой рацион, богатый витаминами, полезен каждому больному. Безусловно, прежде чем начинать прием витаминного препарата, надо посоветоваться с врачом.

Представили свои исследования учащимся средних классов и на муниципальной научно-практической конференции «Шаг в будущее».

4

1



**Азбука здорового
питания**



Для чего нужны витамины?

Витамины для нас (оба — растения) — группа биологически активных органических соединений, которые необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

