

Викторина «Витамины наши друзья»»

«Витамины — наши друзья»

-По количеству участников проекта: групповой (дети, родители, педагоги)

Заявитель: дети разновозрастной группы

Цель :

Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:

Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.

Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной)

Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.

Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

Уточнение понятий: «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Формировать умение обобщать по существенным признакам.

Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

Развивать представления о витаминах, здоровом образе жизни.

Проблемы:

1. К детям приходит доктор Айболит и говорит: «В городе грипп и чтобы не заболеть надо употреблять достаточное количество витаминов. Как вы думаете, что такое витамины и где они «живут»?»

Проблемная ситуация:

– Что такое витамины? В каких продуктах они содержатся? Как витамины могут помочь не заболеть?

Дети ставят перед собой задачу: Узнать побольше о витаминах, собрать материал...

2. Активизировать познавательно – речевую деятельность детей через интеграцию образовательных областей.

3. Незнание родителями о количестве, качестве, разнообразии продуктов, своевременности и регулярности приема – важном факторе сохранения и укрепления здоровья детей.

Актуальность проекта:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка — это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Викторина на тему: “Витамины” (с ответами)

1. Какой витамин помогает поддерживать красоту кожи: а) В7 + б) D в) С
2. Назовите первый искусственно синтезированный витамин: а) Е б) В1 + в) А1
3. В каких продуктах содержится больше всего витамин К: а) В помидорах б) В свекле в) В зеленых листовых овощах +
4. Какой естественный способ позволяет человеку получать все необходимые витамины: а) Разнообразное питание + б) Регулярные прогулки в) Катание на коньках
5. Какой витамин отвечает за свертываемость крови: а) Витамин В12 б) Витамин А в) Витамин К +
6. Как называются специальные препараты, которые содержат несколько витаминов в своем составе: а) Микроэлементы б) Поливитамины + в) Полипропилены
7. Вследствие недостатка какого витамина в организме человека, возникает болезнь «Бери-бери»: а) С б) А в) В1 +
8. В древности мореплаватели часто страдали от цинги – заболевания, вызванного недостатком витамина. Какого витамина им не хватало во время морских путешествий: а) Витамин С + б) Витамин Е в) Витамин А1
9. Какое количество витаминов известно человечеству на сегодняшний день: а) Около 35 б) Около 40 в) Около 20 +

10. Как называется состояние нехватки витаминов в организме: а) Гипервитаминоз б) Гиповитаминоз + в) Недовитаминоз
11. В каком овоще содержится много витамина А: а) Морковь + б) Картофель в) Лук
12. Какая группа витаминов способствует росту волос: а) С б) В + в) А
13. Что такое витамин по определению словаря Ожегова: а) Органическое вещество, необходимое для нормальной деятельности организма, а также препарат, содержащий такие вещества + б) Низкомолекулярное соединение, необходимое организму в) Азотистое вещество, содержащееся в пище
14. Слово “витамин” происходит от латинского слова: а) “vin” б) “vimin” в) “vita” +
15. В каком году доктором Гленом Кингом было установлено химическое строение витамин С: а) В 1923 + б) В 1935 в) В 1940
16. Какой витамин был обнаружен и изучен самым первым из всех: а) Е б) С + в) А
17. Какой витамин необходим для хорошего зрения: а) Е б) В в) А +
18. Какие витамины входят в состав популярного средства “Ревит”, также известного как аскорбинка: а) С, Е б) А, В1, В2, С + в) С, D
19. От какого латинского слова происходит слово «витамин»: а) Болезнь б) Организм в) Жизнь +
20. Какой витамин в большом количестве содержится в подсолнечном масле: а) И б) Е + в) С
21. Что такое “токоферол”: а) Витамин Е + б) Водоросль в) Состояние нехватки витаминов
22. Какие продукты содержат максимальное количество витаминов: а) Каши б) Свежие овощи + в) Варёные овощи
23. Какие овощи нужно есть, чтобы в организм поступал витамин К: а) Помидоры б) Редьку в) Капусту +
24. Какое химическое название носит витамин В2: а) Аскорбиновая кислота б) Рибофлавин + в) Аспирин
25. Как ещё называют витамин Е, показывая его воздействие на организм: а) Природный энергетик б) Витамин сна в) Витамин молодости +
26. В каком широко известном сорняке содержится большое количество витамина С: а) Репейник б) Крапива + в) Одуванчик

27. Вещество под названием бета-каротин перерабатывается в витамин А, который полезен для зрения. В каком продукте много бета-каротина: а) Морковь + б) Лимон в) Свёкла

28. Какой витамин называют фолиевой кислотой: а) С б) А в) В9 +

29. Во время блокады Ленинграда горожане заваривали чай, который позволил восполнить недостаток витамина С в условиях голода. Какой это был чай: а) Из сосновых иголок + б) Из берёзовой коры в) Из цветков ромашки

30. Как называются вещества, которые подавляют действие витаминов: а) Нутриенты б) Антивитамины + в) Невитамины

Для чего нужны витамины



Каждое вещество участвует в обменных процессах, регулирует функционирование нервной системы, играет важную роль в формировании тканей (но не строит их) – костной и мышечной.

Необходимы витамины и для того, чтобы организм мог противостоять вредному воздействию окружающей среды. Когда все органы и системы получают свою норму, болезни не страшны, так как иммунитет крепкий.

Благодаря витаминам, наш организм может долго не стареть, так как эти вещества способны бороться со свободными радикалами и противостоять его быстрому износу.

Несмотря на важность этих элементов, только треть из всех известных организм способен синтезировать самостоятельно.

- В5.
- Ретинол, из получаемого каротина.
- К.

- D, при условии достаточного количества солнечного света и других благоприятных для этого условий.

Все остальные, в частности, А, С, Е поступают с пищей. Помимо употребления, важно, чтобы витамины усвоились. Для этого необходимо помнить, что есть витамины водо- и жирорастворимые. К первым относятся В1, В2, ниацин, В6, фолаты, В12, С, а ко вторым – А, D, Е, К. Соответственно, для усвоения им нужна соответствующая среда. Например, чтобы насытить организм витамином А из природного источника, можно приготовить морковный сок и добавить к нему каплю растительного масла. У вас получится настоящий витаминный коктейль, который усвоится организмом.

Необходимость витаминов для нормального функционирования всех органов и систем человека, важно объяснить детям, чтобы они понимали, почему есть полезная пища, а есть, которую лучше минимизировать, а то и вовсе исключить.