**ТЕМА: «Витамины и здоровый организм»**

**П.с.:**Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

**Ход занятия:**

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание, прогулка на свежем воздухе, закаливание, хороший сон и физкультура. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

**Витамин С** способен поддерживать молодость и красоту женщины. Ведь именно он образует коллагеновые волокна, которые в свою очередь отвечают за упругость кожи. Аскорбиновая кислота принимает участие во всех окислительно-восстановительных реакциях, которые происходят в организме. Также витамин принимает участие в обмене веществ, баланс которого очень важен для организма. Диетологи уже давно установили, что нормальное содержание витамина С в организме способствует похудению. Благодаря витамину С можно сбросить лишние килограммы и нормализовать метаболизм, а это очень важно. Учеными установлено, что основное большинство хронических заболеваний возникают именно в период нехватки витамина С в организме. Для поддержания нужной концентрации аскорбиновой кислоты в организме, следует знать, где больше витамина С. Особо хочется выделить ягоды и фрукты. Все фрукты и ягоды с приятной кислинкой имеют витамин С - некоторые в большом количестве, некоторые в меньшем. Лидером являются цитрусовые.

**Витамин А** один из важнейших для нашего организма, поэтому естественно многим хочется знать, **в каких продуктах витамин А** содержится? Но, во-первых, это не одно вещество, а группа сходных по строению и действию жирорастворимых соединений с разной активностью. Во-вторых, находятся они только в продуктах животного происхождения.

Это молочные продукты с естественным содержанием жира: цельное молоко и [творог](http://rulakomka.ru/bluda%20is%20tvoroga.php), сыр, сливки, сметана, сливочное масло, жирные йогурты и кефиры. Все виды мяса, особенно свинина, и все виды печени. Но, естественно, свежие или подвергшиеся заморозке один раз.

Яйца любых птиц, причём даже одно куриное домашнее яйцо содержит половинную (фабричное), а то и дневную (деревенское-домашнее) норму витамина А. Жирные сорта рыбы по количеству витамина намного превосходят менее жирные виды. Ну и, конечно, всем известен рыбий жир - даже чайная ложка, которого содержит трёхдневную норму витамина А.

Самым сильным биологическим действием из витаминов группы А обладает ретинол. Его эффективность настолько высока, что организму достаточно даже его минимального количества в сутки - 0,8 - 1 мг или 800 - 1000 мкг.

**Витамины группы В**  
На заре изучения витаминов было обнаружено, что в ряде природных продуктов (дрожжах, печени и молоке) содержится водорастворимая фракция, необходимая для нормальной жизнедеятельности. Ее назвали водорастворимой фракцией B. Вскоре было показано, что она содержит целый ряд химических соединений, в том числе тиамин, рибофлавин и ниацин.  
Много тиамина (витамин B1) содержится в дрожжах, арахисе, горохе и других бобовых культурах, постной свинине, отрубях и проростках злаковых растений.  
Рибофлавин (витамин B2) — оранжевый пигмент, придающий желтоватую окраску сырому яичному белку и молочной сыворотке.  
Ниацин (никотиновая кислота, витамин PP) и ниацинамид (никотинамид) в значительном количестве содержится в дрожжах, печени, рыбе и постном мясе.  
Богаты витамином B6 дрожжи, печень, постное мясо и цельные зерна злаковых растений.  
Витамин B12 в очень небольших количествах (примерно одна часть на миллион) этот витамин содержится в печени, постном мясе, рыбе, молоке и яйцах.  
Витамина С много в свежих фруктах и овощах.  
Основными природными источниками витамина E служат зеленые листья растений, а также хлопковое, арахисовое, соевое и пшеничное масла. Хорошим источником этого витамина является также маргарин, приготовленный из растительного масла.