**МКОУ «Сузунская СОШ № 1»**

**ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Секция: «Сохраним свое здоровье!»

Выполнила: ученица 3 «В» класса,

Собина Виолетта

Руководитель: Примачек М.А.

Сузун, 2019

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

1. Ведение..............................................................................................................3

2. Основная часть..............................................................................................4 - 6

2.1. Общие сведения ............................................................................................4

2.2. Анализ данных полученных с помощью специалистов………………5

2.3. Анализ данных полученных с помощью анкетирования.........................6

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.......................................................................................................7

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ …………………................8

ПРИЛОЖЕНИЕ.......................................................................................................9

**Введение**

Часто мы слышим слово «витамины». О витаминах говорят в школе, пишут в журналах, показывают рекламные ролики. Моя мама часто говорит мне, чтобы я ела овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, так как в них содержатся полезные для роста витамины. А что такое витамины и для чего они нужны в организме, я почти ничего не знала.

Взрослые помогли мне обозначить **проблему:** что такое витамины: роскошь или жизненная необходимость?

Мы выдвинули **гипотезу**: витамины – это необходимые вещества для поддержания иммунитета и сохранения здоровья человека.

**Предмет исследования:**  витамины.

**Объект исследования:** организм человека.

Я поставила **цель**: изучить сведения о витаминах и их разновидностях; провести наблюдения и опрос, как используются витамины в семейных условиях и в школьной среде.

Для проверки этой гипотезы свою работу я решила организовать так:

1. Побывать в библиотеке и через Интернет найти информацию о витаминах.

2. Побеседовать со специалистами о витаминах и их влиянии на организм человека.

3. Выявить с помощью анкетирования, как выглядит ситуация с потреблением витаминов в нашем 3 «В» и в 3 «А» классах.

4. Полученную информацию обработать, проанализировать ее и сделать выводы.

**2. Основная часть.**

**2.1. Общие сведения**

Я пошла в библиотеку и выяснила, что о витаминах написано в книгах и энциклопедиях.

Оказывается, что впервые с витаминами столкнулся русский ученый Лунин Николай Иванович. Он провел эксперимент с мышами, разделив их на 2 группы. Первую группу он кормил натуральным молоком, а вторую только белками, жирами, сахаром, водой и минеральными солями. Вторая группа мышей быстро умерла. Лунин предположил, что для нормальной жизнедеятельности организма необходимы еще какие-то неизвестные вещества. Это было в 1880 году

В 1911 году польский ученый Функ получил кристаллический препарат. Он полагал, что ему удалось получить что-то новое и важное для жизни. Поэтому это химическое вещество он назвал «витамином», от слова жизнь («вита» анг.).

Ученые в то время не давали витаминам имена, а просто называли по алфавиту: А, В, С, Д. У каждого витамина – свое назначение: например витамин «Д» необходим для роста и здоровья костей, витамин «В» полезен для нервной системы. В настоящее время открыто несколько десятков витаминов. **(Приложение 1)**

Потребность в витаминах зависит от возраста и состояния здоровья. В основном витамины поступают в организм человека с пищевыми продуктами. (**Приложение 1)**

Дефицит какого-нибудь витамина может вызвать серьезную болезнь. Так, например, в весенние месяцы, когда ощущается недостаток в свежих овощах, в организме человека наступает авитаминоз. **(Приложение 2)**

Избыток витамина вызывает гипервитаминоз. Поэтому во всем должна быть мера.

**2.2. Анализ данных полученных с помощью специалистов**

Для своей работы я взяла несколько интервью у специалистов, которые связаны непосредственно с этим вопросом.

На мои вопросы ответили: мед работник СОШ №1Вишнякова А. М.,

технолог столовой СОШ № 1 Чанова Е.И. **(Приложение 3)**

Мы выяснили, что чаще всего встречаются болезни, связанные с недостатком витаминов В2 – это растрескивание губ, заеды в уголках рта. С недостатком витамина С – кровоточивость десен, носа, с недостатком витамина Д – рахит.

В целях профилактики заболеваний и в период обострения назначают поливитамины с микроэлементами, новорожденным детям – витамин Д. Родители приобретают для своих детей поливитамины. В аптеках поливитамины продаются каждый день, особенно много продается витаминов в осенне-зимний период.

В школьной столовой каждый день на столах учащихся присутствуют блюда с «витаминного стола», т.е. салаты из свежей капусты, свеклы, моркови, винегреты. Мясные, рыбные, молочные блюда подаются в течение недели по графику. В рацион включены компот, кисель, чай, куда иногда добавляют аскорбиновую кислоту, витамин С.

**2.3. Анализ данных полученных с помощью анкетирования**

Для того, чтобы выяснить, как решается ситуация с потреблением витаминов среди моих сверстников, я провела анкетирование среди учеников моего класса и в 3 «А». **(Приложение 4)**

На вопросы «Как часто вы едите свежие фрукты, овощи, мясо, молоко?» мы получили конкретные ответы. На основе этих ответов мы построили Таблицу 1 и Диаграмму 1 **(Приложение 5)**

Из диаграммы видно, что фрукты и овощи потребляют практически все, но больше всех их употребляют мои одноклассники.

Сложнее обстоит дело с мясомолочными продуктами. В классах имеется много детей, которые их не едят по разным причинам. Но и здесь опять же видно, что дети из 3 «В» употребляют их гораздо больше.

Таким же образом мы обработали и другие ответы. **(Приложение 5)**

Проанализировав полученные результаты, я предположила, что у детей, которые потребляют меньше витаминов, должен быть более слабый иммунитет. У них должно быть больше пропусков по ОРЗ и ОРВИ заболеваниям в осенне-зимний период. Более сильный иммунитет, как показывает предыдущее анкетирование, у моих одноклассников. **(Приложение 5)**

Чтобы убедиться в этом, нам нужно было посмотреть классные журналы. Посмотрев с моим руководителем журналы, я сделала подсчет пропусков уроков (по дням) по болезни с сентября по декабрь включительно. Получилась следующая картина. По разрыву между столбиками диаграммы видно, что более здоровые дети в 3 «В», а более слабые в 3 «А» классе.

**Вывод:** недостаток витаминов ведет к ослаблению организма. Питание детей должно быть правильно подобрано, т.е. содержать максимально фрукты и овощи, мясные и молочные продукты. В период обострения простудных заболеваний врачи рекомендуют пить поливитамины.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Витамины – это важнейший класс незаменимых пищевых веществ. Говоря о витаминах, можно сказать, что важны они все.

Витамины имеют большое значение для организма человека, особенно для растущего, защищают организм от простудных и инфекционных заболеваний, регулируют обмен веществ и помогают правильному росту и развитию детского организма.

Чтобы в организм поступило достаточное количество витаминов, пища должна быть разнообразной.

Поливитаминные препараты необходимо принимать в период роста организма, во время и после болезни, при большой физической и умственной нагрузке.

Поступление витаминов в организм должно соответствовать возрасту. Их недостаток или переизбыток уменьшает устойчивость к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных болезней, снижает физическую и умственную работоспособность.

**Полезная еда залог здоровья,**

**Об этом знает каждый, стар и млад,**

**В еде здоровой море витаминов,**

**А, витамины- это просто клад!**

**Еду готовим с правильных продуктов,**

**Со свежих фруктов, свежих овощей,**

**Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,**

**Печенка, тыква, рыба, сельдерей!**

**И это только часть еды полезной,**

**Питаться нужно правильно всегда,**

**Не забывать о качестве продуктов,**

**Здоровому питанию хвала!**

**Список использованных источников**

1. Мартынов С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье: Беседы

врача–педиатра о питании детей: Кн. Для родителей. – М.: Просвещение, 1993.– 159с.

2. Овощи, фрукты, ягоды на вашем столе. Сост. Л.Г. Рабинович.

Чебоксары: Изд-во Чувашского университета, 1993. 116с.

3. Что такое. Кто такой: в 3 т. Т.I. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.:

Педагогика, 1990. – 384 с.: ил.

4. Синадский Ю. В. Целебное лукошко. – М.: Педагогика, 1989. -144с.

5**. Интернет – ресурсы**: www.internetapteka.ru

**Приложение**

Приложение 1

ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ, ГДЕ ИХ БОЛЬШЕ ВСЕГО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название**  **витамин** | **Роль в жизнедеятельности организма** | **Продукты,**  **богатые витамином** |
| А | Участвует в процессах зрения, необходим для нормального роста, укрепляет кожу и  слизистые оболочки | Рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, абрикос, шиповник, рябина, хурма |
| В - 1 | Укрепляет кожу, повышает иммунитет, регулирует зрение | Дрожжи, мясо, пшеничная мука, рис, отруби |
| В - 2 | Предупреждает поражения кожи, слизистых оболочек, нарушение зрения | Дрожжи, печень, сыр, почки.  Пшеничные зародыши, слива,вишня, алыча, шиповник |
| В - 3 | Укрепляет иммунитет | Дрожжи,печень,бобы, яичный  желток, грибы, арахис |
| В - 6 | Участвует в обмене веществ | Дрожжи, рис. печень, картофель,барбарис, жимолость, боярышник,гранат, калина |
| С (аскорбиновая кислота) | Предупреждает цингу,  простудные заболевания | Шиповник, черная  смородина, облепиха,  рябина, апельсин,  мандарин, лимон,  грейпфрукт |
| Д («солнечный витамин») | Обеспечивает нормальный рост | Рыба, молоко,  яичный желток, сыр,  масло |

Приложение 2

ПРИЗНАКИ ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| Название витамина | Признаки недостаточности |
| Аскорбиновая кислота  (витамин С) | Синюшность губ, носа, ушей, ногтей;  разрыхленность и кровоточивость десен, бледность и  сухость кожи. |
| В - 6 | Задержка роста, расстройство функции  пищеварительной системы, малокровие, повышенная  нервная возбудимость, судороги |
| А | Бледность и сухость кожи, шелушение, образование  угрей, склонность к гнойничковым заболеваниям,  светобоязнь, ночная (куриная) слепота, сухость и  тусклость волос, ломкость ногтей, частые  заболевания дыхательных путей |
| К | Кровотечения из десен, носа, желудка и кишок |
| В - 1 | Потеря аппетита, тошнота, запор, мышечная  слабость, болезненность икроножных мышц,  учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость |

Приложение 3

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ

На наши вопросы ответили:

мед работник СОШ №1 Вишнякова Анастасия Михайловна,

*-Скажите, пожалуйста*, какие болезни, связанные с недостатками

витаминов вы встречали в своей практике в нашей школе ?

- Какую медицинскую помощь в этих случаях оказывает мед. работники?



Технолог СОШ № 1Чанова Елена Николаевна

*-Скажите, пожалуйста, что* делает школьная столовая для того, чтобы обогатить обеды учеников витаминами?

- *Я заметила*, что в столовой практически отсутствуют соки. Что Вы

на это скажете?



Приложение 4

Анкета

**1. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?**

А). Ежедневно.

Б). 3-4 раза в неделю.

В). 1-2 раза в неделю.

Г). Не ем вообще.

**2. Как часто вы едите мясные продукты?**

А). Ежедневно.

Б). 3-4 раза в неделю.

В). 1-2 раза в неделю.

Г). Не ем вообще.

**3. Как часто вы едите молочные продукты?**

А). Ежедневно.

Б). 3-4 раза в неделю.

В). 1-2 раза в неделю.

Г). Не ем вообще.

**4. Употребляете ли вы поливитамины?**

А). Да.23

Б). Нет.

**5.Сколько раз вы болели простудными заболеваниями в 1 и 2 четверти?**

А) Ни разу.

Б). 1 -2 раза.

В). Более 3 р

Приложение 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3 "А" | 3 "В" |
| Как часто Вы едите свежие фрукты, овощи, мясо, молоко | 15 | 12 |
| Употребляете ли Вы поливитамины | 23 | 16 |
| Как часто бываете на свежем воздухе | 20 | 19 |
| Количество пропусков по болезни (сентябрь - декабрь) | 10 | 12 |