|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |  |  |  |  |  |   Оцени себя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Тема**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Витамины    Знаю Хочу узнать  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Витамины –** это**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Гиповитаминоз – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  недостаточность витамина.  **Авитаминоз – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** какого-либо витамина.  **Открыл витамины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   1. **Витамины**   Жирорастворимые Водорастворимые  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Витамин | Суточная потребность  (мг) | Источники витамина | Проявления авитаминоза | | А | 0,9 мг |  | «куриная слепота»- нарушение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | В | 1-3,5 мг |  | бери-бери-судороги, паралич конечностей | | Приложение 5   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | С | 75 мг | свежие овощи, фрукты, квашенная капуста, шиповник, черная смородина, лимон, красная смородина, молоко, печень | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ слабость, снижение устойчивости к инфекциям и неблагоприятным условиям окружающей среды, десны кровоточат, зубы начинают шататься и выпадают, разрушаются стенки кровеносных сосудов | | D | 2,5 мг | печень трески, рыбий жир желток яиц, молоко, в сливочное масло. !Подкожно на солнце | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ -кости теряют свою прочность и становятся мягкими, слабость мышц, деформация грудной клетки, позвоночника, костей черепа и конечностей, задержка прорезывания зубов и их разрушение |   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - избыточное поступление витаминов в организм.  ПРОВЕРЬ СЕБЯ  1.Витамины есть только в овощах и фруктах. 2.Витамины содержатся как в растительной, так и в животной пище. 3.Чем больше съешь витаминов, тем будешь крепче и здоровее. 4. Передозировка витаминов также опасна, как и недостаток. 5. В период инфекционных заболеваний нужно есть больше витамина С. 6. Витамины нужно принимать только зимой и весной. 7. Недостаток витаминов может привести к серьезным заболеваниям.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |   Отметка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |