Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ЧЕЛОВЕКУ

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

Автор работы:

Мокшина Виктория 9 «В» класс

Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна

Педагог-психолог

г. Таганрог

2023 г.

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc65536286)

[Основная часть 4](#_Toc65536287)

1.1.Основные рекомендации ……………………………………………………………………4

1.2. Оборудование и материалы для создания информационного плаката ………………… 4

Заключение……………………………………………………………………………………… 5

[Список литературы ..5](#_Toc65536292)

# **Введение**

**Актуальность работы**: В отличие от основных компонентов пищи (жиров, белков и углеводов) витамины не сгорают в организме как топливо; вместо этого они выполняют свою главную роль: способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь в нашем теле.

Именно поэтому витамины определяются как незаменимые микрокомпоненты пищи — **незаменимые**, потому что организм не может без них обойтись, но в то же время не в состоянии синтезировать их самостоятельно в достаточных количествах. А это значит, что нам приходится получать их из внешних источников, причем приставка микро- говорит о том, что они нужны организму в минимальных количествах — как правило, не более 100 мг в день. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что тема нашей проектной работы является весьма актуальной, так как здоровье является залогом долгой, продуктивной и счастливой жизни человека. [1]

**Цель работы**

Изучение влияния витаминов и минералов на организм человека и создание информационного плаката для обучающихся ГБОУ РО «Таганрогского педагогического лицея-интерната».

**Задачи:**

1.Ознакомиться с основными понятиями: что такое витамины и минералы.

2.Ознакомиться с информацией о причинах нехватки необходимых витаминов и минералов.

3.Узнать какие факторы влияют на потребность в витаминах и минералах.

4. Изготовление продукта.

**Объект:** витамины и минералы необходимые человеку.

**Предмет:** влияние на организм человека нехватки необходимых витаминов и минералов.

**Метод проектирования:**

1. Обзор литературы и интернет-ресурсов
2. Анализ теоретического материала
3. Описание

**Материалы проектирования**

**Витамины**– это особые вещества, необходимые организму для полноценного функционирования. Они не обладают пищевой ценностью, но выполняют важнейшие функции – регулируют обменные процессы, катализируют биохимические реакции, помогают в усвоении многих минеральных компонентов. При дефиците витаминов развиваются различные обменные нарушения, которые приводят к сбоям в работе организма и формированию патологий. Дефицит возникает при нарушении их поступления в организм или проблемах с их всасыванием и усвоением.

**Минералы - это** общий термин, обозначающий биологически важные компоненты неорганического (неживого) происхождения, которые в небольших количествах необходимы для нормальной работы организма: функционирования мышц и нервов, поддержки крепости костей и зубов, выработки эритроцитов, а также многих других задач.

**Причины нехватки витаминов и минералов в организме человека:**

* Скудный витаминами рацион питания
* Обилие рафинированной пищи
* Неправильное сочетание продуктов
* Длительные диеты
* Различные заболевания[2]

**Факторы влияющие на потребность витаминов и минералов:**

* Возраст. Чем старше человек, тем больше витаминов ему нужно.
* Масса тела. Чем больше вес, тем больше потребность в витаминах.
* Физические нагрузки. Чем больше нагрузок, тем больше расход витаминов и, соответственно, больше в них потребность.
* Наличие выраженных заболеваний и врожденных аномалий обмена веществ. Способствует необходимости в дополнительном поступлении витаминов.
* Обилие натуральных витаминов в рационе. Наоборот приводит к необходимости снижения дополнительного приема витаминов.
* Беременность или кормление грудью. Нужно больше витаминов, чтобы обеспечить оба организма: и мамы и ребенка.[3]

**Практическая значимость**. Наша индивидуальная проектная работа в первую очередь направлена на информирование обучающихся и педагогов лицея-интерната о значимости определенных витаминов и минералов для организма человека. С этой целью был создан продукт в виде плаката, который привлечет внимание к теме здоровья и способах заботы о нём.

**Основная часть**

**1.1.Основные рекомендации по диагностике и восполнению необходимых витаминов и минералов**

Дефицит витаминов определяется при сдачи определенных анализов по назначению врача. К каким специалистам следует обращаться мы указали в приложении ниже, а также представили список на нашем продукте-плакате.

•**Витамин** **D -** способен синтезироваться в коже под действием ультрафиолета, а также поступает с пищей – богаты им икра, жирная рыба, мясо, желтки, печень и сливочное масло.

Витамин D, или кальциферол, – общее название для группы биологически активных веществ – жирорастворимых витаминов D1- D6. Из них полезными для здоровья человека являются два: эргокальциферол (витамин D2) и холекальциферол (витамин D3).

• **Витамин E -**  содержится в растительных маслах, орехах, пророщенных злаках, семечках, зелени, жирных сливках, маргаринах.

• **Витамин K -**  производят полезные микробы кишечника, кроме того, он содержится в зеленых и белых овощах (капуста, шпинат, листовой салат, огородная зелень).

• **Витамин F -** можно найти в растительных маслах первого отжима, морепродуктах, овсяной крупе, кукурузе, авокадо и миндале.

**Анализ крови, микроэлементный анализ или спектральный анализ волос** может помочь определить каких именно витаминов и минералов не хватает вашему организму.

**Врачи к которым следует обратиться с консультацией:**

* Терапевт или педиатр
* Эндокринолог
* Гинеколог
* Диетолог

**1.2. Оборудование и материалы для создания информационного плаката.**

Плакат - один из самых эффективных и часто используемых видов продукта, так как на нём можно доступно и красочно представить информацию по актуальной теме. Мы взяли бумагу формата А2. Сначала был нарисован эскиз, затем, подобрав карандаши нужного цвета мы приступили к окрашиванию иллюстрации. Центральным образом плаката являются – мультипликационные герои, привлекающие внимание к тексту и картинкам на которых изображены продукты содержащие необходимые витамины для здоровья, а также список специалистов к которым, при желании смогут обратиться все желающие, с целью диагностики собственного здоровья.

# **Заключение**

Проанализировав литературу по актуальной теме: «Какие витамины и минералы нужны человеку для поддержания собственного здоровья?». Мы сформулировали основные рекомендации и оформили их на информационном плакате, а также постарались обратить внимание обучающихся и преподавателей педагогического лицея- интерната на необходимость внимательного отношения к собственному здоровью. Благодаря нашей проектной работе, мы стала лучше разбираться в вопросе поддержания и анализа своего здоровья. Научилась правильно пользоваться информацией и систематизировать её.

Современный человек не испытывает сложностей с добыванием пищи, следовательно, может получить все необходимые вещества естественным путем. В периоды, когда здоровью нужна дополнительная поддержка, на помощь приходит ассортимент аптек, но мало знать, что такое витамины и для чего они нужны, важно уметь оценить суточную потребность, восполнить дефицит и не допустить передозировки.

# 

**Список литературы**

1. Уровень витаминов и микроэлементов [Электронный ресурс]// URL: <https://forma.eapteka.ru/> (дата обращения 8.10.2022г).

2. Факторы , влияющие на потребность в витаминах [ Электронный ресурс]// URL: <https://dzen.ru/media/id/5da3016a23bf4800b076c96c/faktory-vliiaiuscie-na-potrebnost-v-vitaminah-5dc00e92028d6800ae52ad19> (дата обращения 07.12.2022)

3. Сколько витаминов нужно человеку и каких именно? [Электронный ресурс]// URL: https://366.ru/ (дата обращения 8.01.2023г).

4. Витамины и минералы: в чем разница? URL [Электронный ресурс]// URL: https://europharma.kz/blog/vitaminy-i-mineraly-v-chem- (дата обращения 11.02.2023г).