Витамины и их влияние на организм подростка

 В период взросления подростка необходимо поддерживать иммунитет и здоровье. Скелет у человека формируется не только в подростковом возрасте 13-16 лет, но вплоть до 23 лет. Своего максимального роста человек достигает именно к этому возрасту. До этого возраста также рекомендуется периодически принимать поливитамины. Они помогают выработке нужных гормонов для правильного развития. Эта тема актуальна так как, витамины - это первый способ предотвратить болезнь у подростков. Поэтому цель моего проекта определить какое влияние оказывают витамины на организм.

 Витамины являются незаменимыми пищевыми веществами. Их название переводится с латинского как "амины, необходимые для жизни", или просто "амины жизни". Витамины - группы разнородных по химической природе веществ, не синтезируемых или синтезируемых в недостаточных количествах в организме, но необходимых для нормального осуществления обмена веществ, роста, развития организма и поддержания здоровья. Витамины поступают главным образом вместе с пищей, поэтому питание школьников должно быть достаточным, полноценным и содержать все пищевые вещества в необходимом количестве и легкоусвояемой форме. Витамины участвуют в разнообразных биохимических реакциях, оказывают регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме. Каждый из них обладает своими функциями.

Основные витамины для подростка:

 Витамин D. Помогает формированию скелета, обеспечивает кости и хрящи кальцием;

 Группа В. Все представители этой группы в той или иной степени участвую в обменном процессе в организме. Поэтому, они обеспечивают подростка необходимым количеством белков, углеводов и жиров;

 Витамин А. Способствует синтезу белков, которые являются важным строительным материалом для тканей, также отлично сказывается на здоровье зубов и костей;

 Аскорбиновая кислота (С). Улучшает усвоение других витаминов, укрепляет иммунитет;

 Витамин Е. Защищает клетки и ткани от воздействия свободных радикалов, уменьшает количество поврежденных клеток. В результате организм имеет возможность тратить энергию на рост и развитие, а не на восстановление поврежденных участков;

 РР, К и Н. Способствуют нормализации кровообращения, улучшают работу тканевых структур

 Их делят на: водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относятся: витамины С, Р, РР и витамины группы В: В1, В2, В6, В9, В12. К жирорастворимым относятся витамины: А, Е, D и К.

 В МБОУ Лицей № 8 был проведен опрос среди обучающихся 9 класса, в котором участвовало 74 учащихся. И вот какие результаты получились.

Учащимся предлагались следующие вопросы

Принимаете ли вы витамины?

Какие витамины вы считаете самыми полезными?

Знаете ли вы пользу витамин?

 Опрос показал что, почти 70% из опрошенных не принимают витамины, 50% и вовсе не считают их полезными, 85% не знают пользу витамин.

 Данные результаты показывают, что у подростков не сформирована установка на приём витаминов и соответственно на здоровый образ жизни.

 В связи с этим необходимо данному вопросу на внеклассных мероприятиях, родительских собраниях, а так же школьное телевидение, радио, использовать средства наглядной агитации, акцентировав особое внимание на приём витаминов в зимне-осенний –весенний период, т.к. организм подростка ослаблен и его надо пополнять полезными веществами.

 Использование материалы

https://71.rospotrebnadzor.ru/content/591/68081/

https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2016/04/17/rol-vitaminov-i-mineralov-v-pitanii-podrostkov