

Отделение для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ

«Овощи — наши друзья»



Работу выполнили:
Селиверстов Андрей
Просвиркина Валерия
Просвиркина Карина
Зайнуллин Илназ
Фатеев Алексей
Вальчук Станислав

Руководитель:
Баканина Ирина Владимировна.
Долгих Анна Ивановна

Цель проекта:

- Показать важность и полезность овощей.
- Выяснить, чем полезны овощи, какие в них есть витамины.




Задачи проекта

- научиться работать с различными источниками информации
 - научиться работать коллективно
 - выяснить, чем полезен каждый овощ
 - выяснить, какие витамины есть в овощах
 - закрепить информацию о полезных свойствах овощей
-
-

Актуальность проекта:

Мы считаем, что тема нашего проекта актуальна, так как в наше время дети очень часто болеют из – за нехватки витаминов в организме.

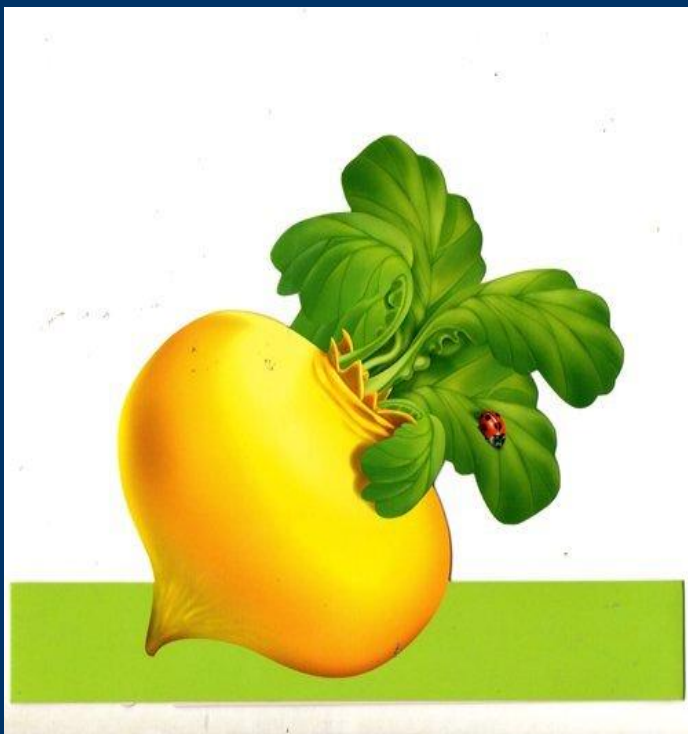


Гипотеза:

Мы думаем, если младшие школьники регулярно будут употреблять овощи, то они будут всегда активны, реже болеть, хорошо учиться в школе.



Чудо – репка



Репка - самая полезная, потому что она укрепляет иммунитет, лечит желудочно – кишечный тракт, улучшает мозговое кровообращение, укрепляет в целом организм. Она очень полезна для здоровья.

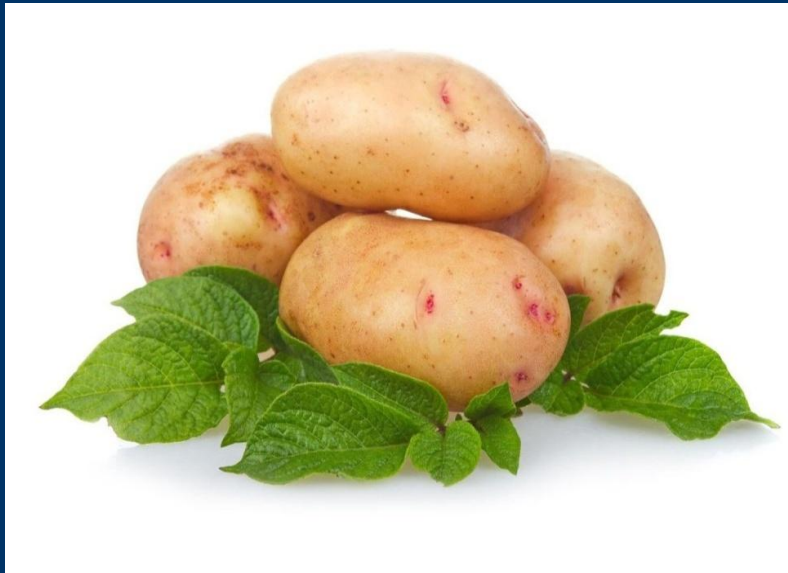
Репка содержит витамин В.

Витаминная морковь



Морковь – очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы **В, РР, С, Е, К**, в ней присутствует каротин – вещество, которое в организме человека превращается в **витамин А**.

Богатство картофеля



Картофель богат витаминами, минералами, растительными белками, углеводами.

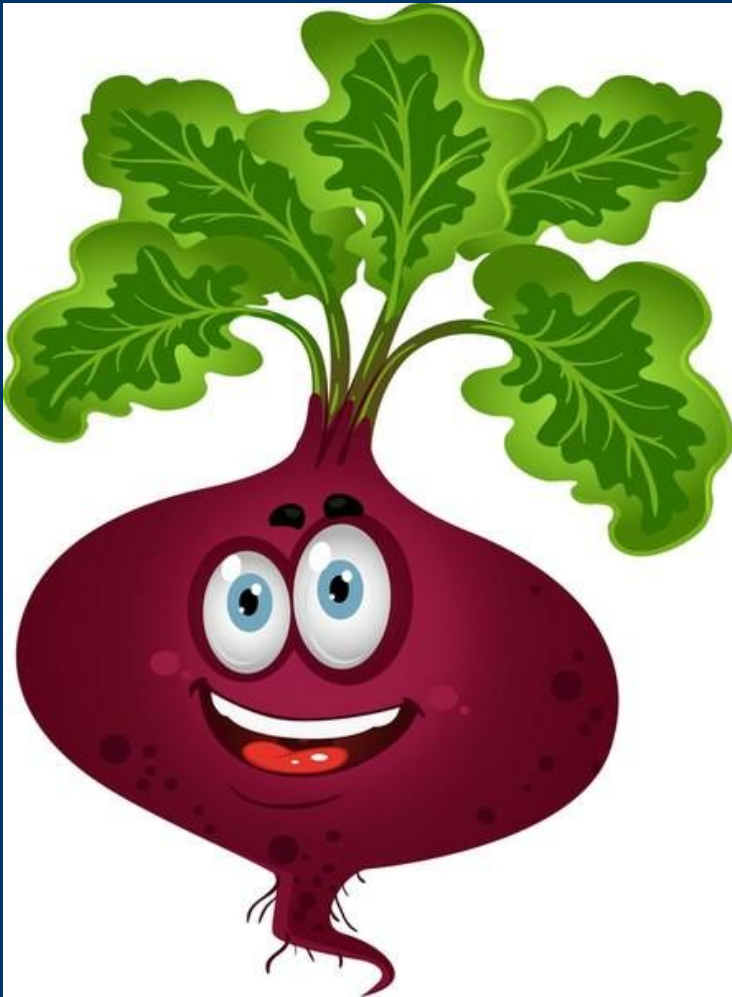
Он содержит витамины **В1**, **В2**, **РР**, **С**, а также калий, соли железа, фосфора, йода, магния, кальция, марганца.

Витамины и капуста



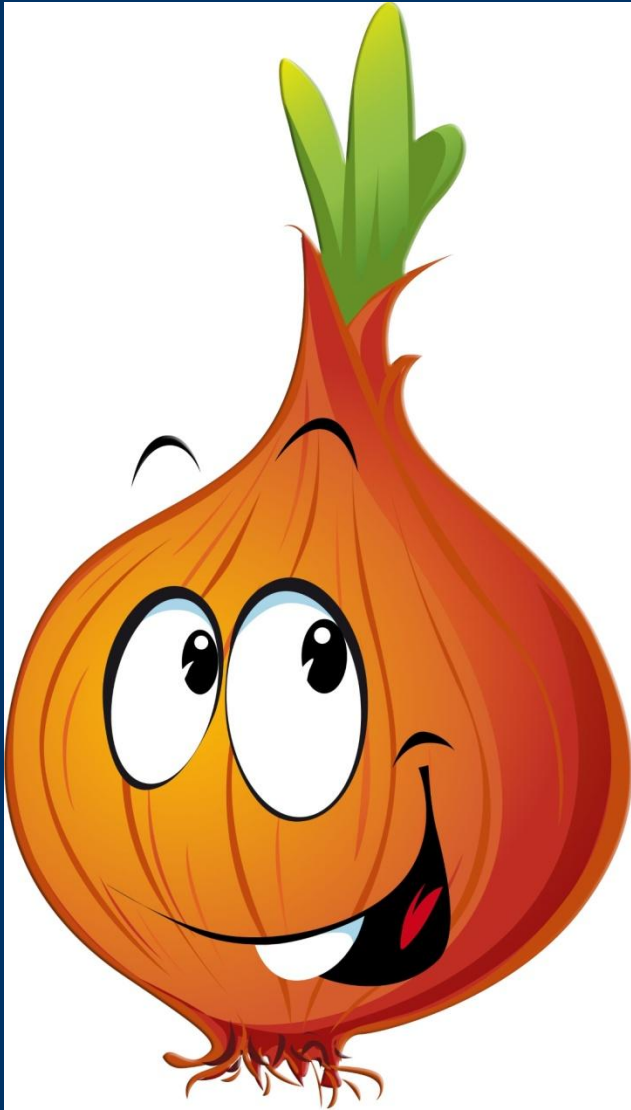
Капуста содержит витамины В1, В2, В3, РР, С (50 мг в 100 г продукта), а также калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор.

Целебная свёкла



Свёкла – обладает полезными и целебными свойствами. В свёкле содержатся **витамины группы В, РР**, минеральные вещества (йод, магний, калий, кальций, железо). Она употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

Лечебный лук



Лук содержит эфирные масла, фитонциды, минеральные вещества, железо, калий, фосфор. Репчатый лук может заменить целую аптеку. **Витамина С** в нем в 10-15 раз больше, чем в лимоне.

**Обрати внимание
на свое питание.**



Пословицы и поговорки об овощах

- ▶ Морковь прибавляет кровь.
 - ▶ Картофель хлеб бережет.
 - ▶ Без капусты щи не густы.
 - ▶ Где свекла да борщи, там и нас ищи.
 - ▶ Лук да баня все поправят.
 - ▶ Всякому овощу свое время.
-
-

Овощи и их полезные свойства

Морковь		обладает заживляющим действием
Картофель		стимулирует работу головного мозга и борется со стрессом.
Капуста		помощник при болях в суставах и ожогах
Свёкла		стимулирует работу печени, повышает функции кишечника, улучшает состояние суставов и связок.
Лук		убивает вирусы и бактерии.



Опрос среди обучающихся 1 – 4 классов

1. Вы употребляете в пищу овощи?

- а) всегда - 5 баллов;
- б) иногда- 3 балла;
- в) никогда - 0 баллов.

2. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) всегда - 5 баллов;
- б) иногда - 2 балла;
- в) никогда - 0 баллов.

3. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- а) всегда - 1 балл;
- б) иногда - 2 балла.
- в) никогда - 0 баллов;

4. Знаете ли вы, какие витамины содержатся в овощах и чем они полезны?

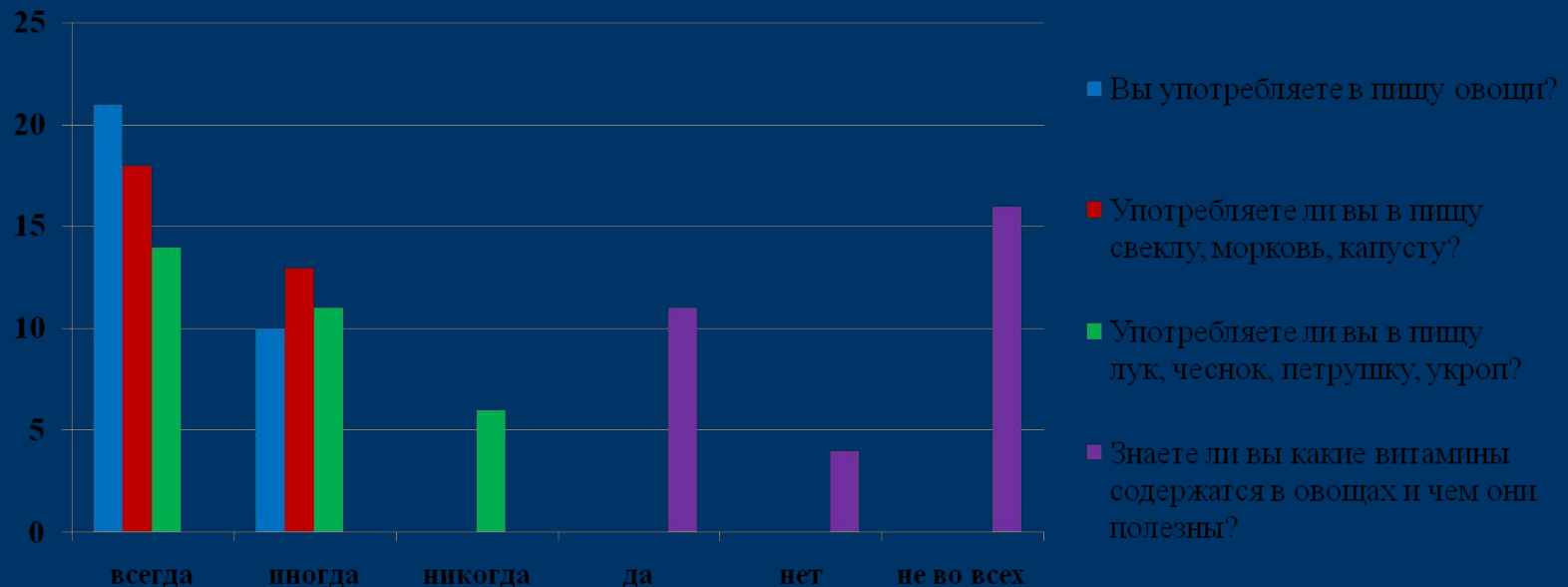
- а) да - 1 балл;
- б) нет - 2 балла;
- в) не во всех- 5 баллов;

Если вы набрали 10-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 7- 9 баллов, это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если вы набрали 0-6 баллов, то вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Результаты соц.опроса обучающихся 1 – 4 классов



По итогам соц.опроса мы поняли, что большинство учеников нашей школы употребляют в пищу овощи, но не все знают, какие витамины содержатся в овощах и чем они полезны.

Вывод:

Подружитесь с овощами,
И с салатами, и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!



Заключение

Работая над проектом, мы закрепили знания о том, какие овощи полезны, что такое витамины, какие витамины содержатся в овощах.

Овощи – это полезный, питательный, вкусный продукт. В них содержится много минеральных веществ и витаминов, поэтому овощи широко применяются в питании детей. Есть еще одно достоинство овощей – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом, рыбой и грибами.

Итак, в рационе каждого ребенка и взрослого должны быть **овощи**, потому что они не создают дополнительной нагрузки на желудок, снабжают организм питательными веществами, приучают человека соблюдать режим питания, заставляют организм проснуться, быть бодрым и активным.

Рацион — из овощей И в жизни будет все Окей



Значение проекта:

Мы надеемся, что наш проект поможет вам понять всю пользу овощей, так как мы в полном объеме постарались донести до вас информацию о положительном влиянии овощей на наш организм.



Литература:

- ❖ www.abcslim.ru- питание школьников.
- ❖ www.pesochnizza.ru- польза овощей для детей.
- ❖ Русские пословицы и поговорки Владимир Иванович Даль.
- ❖ 500 вопросов для детей И.Д. Агеева