

Проект

Овощи и фрукты – полезные продукты



*Учитель начальных
классов:
Лунина И.А.
(1 «Б» класс)*

Проект :

«Овощи и фрукты – полезные продукты».

Цель: Создание условий для формирования ценностного отношения школьников к здоровью.

Задачи:

- Обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах
- Познакомить учащихся со значением овощей и фруктов для организма
- Сделать проект сотворчеством учителя, учеников, родителей.

Структурирование содержательной части проекта и описание хода работы

I. Подготовительный этап.

В начале работы были поставлены вопросы:

- Что мы хотим сделать?
- Чему научиться?
- Кому помочь?

Учитель направлял работу учащихся, помогал искать литературу.

Учащиеся работали парами, группами. И мы выявили для себя следующие проблемы:

- Какие продукты необходимы нашему организму для нормальной работы?
- В чем польза овощей и фруктов?

II. Проектировочный этап

План.

- Определение тем исследования.
- Формулирование частичных вопросов.
- Формирование групп:

«Загадайки»

«Собирайки»

«Используйвайки»

«Рассказайки»

III. Контрольно-корректирующий этап

1 группа. Собрать загадки о фруктах и овощах (рисунками).

2 группа. Собрать пословицы и поговорки. (рисунки)

3 группа. Рецепты с использованием овощей и фруктов

4 группа. О пользе овощей и фруктов

Информация о пользе овощей

Ребята нашли много интересных сведений о пользе овощей и фруктов для человека.

ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

www.valtek.ru
+7 (495) 699 28 97

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Для нас важно, что витамины являются регуляторами, без них не может нормально работать организм, ухудшается иммунитет.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Основными источниками являются овощи, фрукты и ягоды. В 100 граммах содержится от 1 до 10 мг витаминов. Также их можно получить из специальных добавок.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Следует употреблять овощи и фрукты в достаточном количестве. Например, в день нужно съедать 100-150 г овощей и фруктов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Картофель - 100	Морковь - 80
Свекла - 70	Рыба - 11
Овощи, зелень - 220	Молоко - 100
Пшеница - 100	Сыр - 100

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Важно помнить, что витамины разрушаются при нагревании, поэтому овощи и фрукты лучше употреблять в сыром виде.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это продукты, в которых содержится больше витаминов, чем в обычных. Например, это могут быть специальные добавки к пище.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Самым богатым источником витамина С является красный перец. В нем содержится в 10 раз больше витамина С, чем в лимоне.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ - ПЕРЕЕШЬ ВИТАМИНЫ?

Да, переизбыток витаминов может быть вреден для здоровья. Поэтому важно соблюдать меру и не злоупотреблять добавками.

ВИТАМИНЫ

C Аскорбиновая кислота Витамин С	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет защитные силы организма. Помогает бороться с простудными заболеваниями. Нужно получать суточную норму витамина С: мужчинам - 90 мг, женщинам - 75 мг. 	PP Ниацин Витамин РР	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с кожными заболеваниями. Нужно получать суточную норму витамина РР: мужчинам - 16 мг, женщинам - 14 мг.
B1 Тиамин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В1: мужчинам - 1,5 мг, женщинам - 1,1 мг. 	A Ретинол Витамин А	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями глаз. Нужно получать суточную норму витамина А: мужчинам - 1000 мкг, женщинам - 800 мкг.
B2 Рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В2: мужчинам - 1,7 мг, женщинам - 1,3 мг. 	D Кальциферол Витамин D	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями костей. Нужно получать суточную норму витамина D: мужчинам - 15 мкг, женщинам - 12 мкг.
B6 Пиридоксин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В6: мужчинам - 2 мг, женщинам - 1,5 мг. 	E Токотриенол Витамин Е	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина Е: мужчинам - 15 мг, женщинам - 12 мг.
B12 Цианокобаламин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В12: мужчинам - 2,5 мкг, женщинам - 2 мкг. 	K Витамин К	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина К: мужчинам - 120 мкг, женщинам - 90 мкг.
B5 Пантотеновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В5: мужчинам - 5 мг, женщинам - 4 мг. 	H Биотин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина Н: мужчинам - 30 мкг, женщинам - 25 мкг.
B9 Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина В9: мужчинам - 200 мкг, женщинам - 150 мкг. 	К Кальций	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму витамина К: мужчинам - 1000 мг, женщинам - 800 мг.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Fe Железо	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму железа: мужчинам - 10 мг, женщинам - 8 мг. 	I Йод	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму йода: мужчинам - 150 мкг, женщинам - 120 мкг.
Ca Кальций	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями сердца. Нужно получать суточную норму кальция: мужчинам - 1000 мг, женщинам - 800 мг. 		

Пословицы и загадки об овощах



Загадки о фруктах



Выставка творческих работ



Рецепты



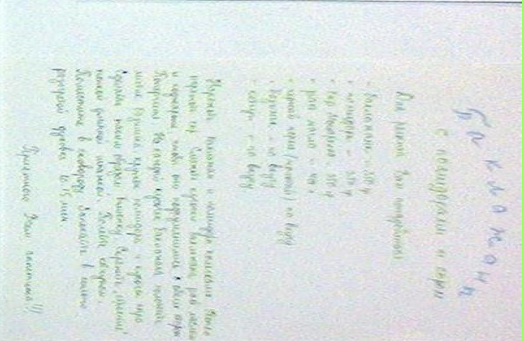
Сорта капусты

- капуста белокочанная
- капуста пекинская
- капуста брассельская
- капуста цветная
- капуста брокколи
- капуста кольраби
- капуста листовая
- капуста савойская
- капуста краснокочанная
- капуста китайская

Капуста представляет собой овощную культуру, которая относится к семейству крестоцветных. В зависимости от сорта капуста может быть как с плотными кочанами, так и с листовыми. Капуста богата витаминами и минеральными веществами, что делает ее ценным продуктом для здоровья.

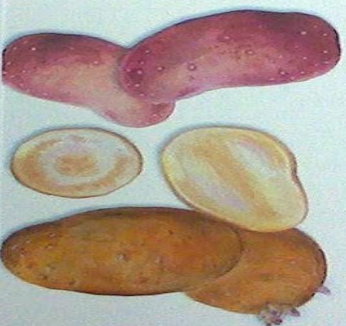


Яблоко



Сорта картофеля

Картофель является одним из самых распространенных овощей в мире. Он богат крахмалом, витаминами и минеральными веществами. Существует множество сортов картофеля, различающихся по размеру, цвету и вкусу клубней.



Сорта грибов

Грибы являются ценным источником белка, витаминов и минеральных веществ. Они обладают уникальными вкусовыми качествами и используются в кулинарии для приготовления различных блюд.

Важно помнить, что при употреблении грибов необходимо соблюдать меры предосторожности, так как некоторые виды могут быть ядовитыми. Рекомендуется выбирать только свежие грибы и тщательно их промывать перед употреблением.



Гранат

Сорта граната

Гранат является ценным источником витаминов и минеральных веществ. Он обладает приятным вкусом и используется в кулинарии для приготовления различных блюд.



Перцы являются популярными овощами, которые используются в кулинарии для придания блюдам остроты и вкуса. Они богаты витаминами и минеральными веществами.

IV. Заключительный этап

В рамках заключительного этапа была проведена защита проекта и подведение итогов проведенной работы.

Свой проект ребята защищали перед учениками 2 «А», где загадывали загадки, проводили викторину, рассказывали стихи и показывали сценки.

Выводы

- В результате работы над проектом дети узнали многое о пользе овощей и фруктов.
- К работе над проектом были привлечены все учащиеся класса и их родители. Вместе с родителями ребята изучили большое количество информации об овощах и фруктах.
- Были подготовлены выставка творческих работ и защита проекта перед учениками других классов. Защита проекта проходила в форме игры, для проведения которой каждый ребенок готовил себе костюм для своей роли, а среди гостей проводилась викторина.