

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 того чтобы человек был здоровым, активным и работоспособным, ему необходимо получать достаточное количество витаминов.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Основными источниками витаминов являются овощи и фрукты. В них содержится наибольшее количество витаминов. Также витамины содержатся в злаках, орехах, масле, печени, рыбьем жире, дрожжах, грибах, ягодах, молоке, кефире.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Чтобы обеспечить организм необходимым количеством витаминов, необходимо употреблять в пищу овощи и фрукты. Также можно использовать витаминные добавки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Российский ребенок должен получать в день:

Железо - 100	Магний - 80
Кальций - 700	Рыбий жир - 11
Селен - 50	Витамин С - 100
Витамин А - 1000	Витамин В - 100

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Важно помнить, что витамины содержатся в овощах и фруктах. Поэтому необходимо употреблять в пищу овощи и фрукты. Также можно использовать витаминные добавки.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это продукты, которые содержат большое количество витаминов и минеральных веществ. К ним относятся овощи, фрукты, злаки, орехи, молоко, кефир, творог, сыр, яйца, рыба, морепродукты.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если человек употребляет большое количество овощей и фруктов, то он получает достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ - ПЕРЕЕШЬ ВИТАМИНЫ?

В большинстве случаев это невозможно. Однако некоторые витамины могут накапливаться в организме и вызывать побочные эффекты. Поэтому необходимо употреблять витамины в умеренных количествах.

ВИТАМИНЫ

С Аскорбиновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет защитные силы организма. Помогает бороться с простудными заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	PP Ниацин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В1 Тиамин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	А Ретинол	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В2 Рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	D Кальциферол	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В6 Пиридоксин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	E Токкоферол	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В12 Цианокобаламин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	K	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В5 Пантотеновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	H Биотин	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
В9 Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет нервную систему. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	I Йод	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Fe Железо	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 	I Йод	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи.
Ca Кальций	<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет иммунитет. Помогает бороться с заболеваниями. Улучшает состояние кожи. 		

Пословицы и загадки об овощах



Загадки о фруктах



Выставка творческих работ



Рецепты



Сорта капусты

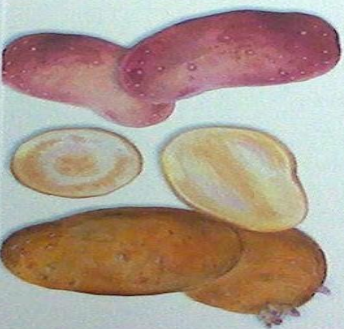
- капуста белокочанная
- капуста брокколи
- капуста цветная
- капуста брюссельская
- капуста пекинская
- капуста листовая
- капуста кольраби
- капуста морская
- капуста китайская
- капуста савойская
- капуста краснокочанная
- капуста-кочерыжка

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 кочанами. Капуста является одним из самых популярных овощей в мире. Она богата витаминами и минеральными веществами. Капуста используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также капуста используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.



Яблоко

Яблоко является одним из самых популярных фруктов в мире. Оно богато витаминами и минеральными веществами. Яблоко используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также яблоко используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.



Картофель является одним из самых популярных овощей в мире. Он богат крахмалом и витаминами. Картофель используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также картофель используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.

Картофель является одним из самых популярных овощей в мире. Он богат крахмалом и витаминами. Картофель используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также картофель используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.



Гранат

Гранат является одним из самых полезных фруктов. Он богат витаминами и минеральными веществами. Гранат используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также гранат используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.

Гранат является одним из самых полезных фруктов. Он богат витаминами и минеральными веществами. Гранат используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Также гранат используется в народной медицине для лечения различных заболеваний.



Перец

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.