Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить 

Все без исключения,

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее!

***Овощи и фрукты –***

***витаминные***

***продукты.***

**1. Автор проекта.**

**Крючкова Любовь Ивановна, Московская область,**

**Каширский район, п. Богатищево,**

**МОУ «Богатищевская СОШ».**

**2. Предмет, класс.**

**1 класс. Реализация программы**

**«Разговор о правильном питании».**

**«Овощи и фрукты – витаминные продукты».**

**3. Продолжительность проекта – три недели.**



В своём исследовании мы решили

проверить:



- полезно ли детям употреблять

овощи и фрукты?

- какие витамины в них содержатся?

- для чего необходимо употреблять

в пищу овощи и фрукты?

 Цели исследования:

1. Научиться работать с разными видами

источников.

2. Формировать навыки работы в группах.

3. Выяснить пользу употребления овощей

и фруктов.

**Задачи**

**исследования:**

**1. Выяснить пользу от употребления овощей и фруктов.**

**2. Значение овощей и фруктов для человека.**

**3.Как правильно готовить овощи.**

****



**1. Ставим цели и задачи.**

**2. Изучаем литературу.**

**3. Проводим исследования.**

**4. Обобщаем материалы, делаем**

**выводы.**

**5. Представляем результат.**

**Этапы applause.gif**

**исследования.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы исследования | Деятельность учащихся | Форма представления результатов. |
| 1. | Постановка целей  и задач. | Коллективное обсуждение. | Бюллетень. |
| 2. | Изучение литературы. | Работа в библиотеке, в Интернете. | Рефераты и сообщения. |
| 3. | Наблюдения, встречи. | Самостоятельная работа в группах, встреча с медицинским работником, экскурсия на пришкольный участок. | Подготовка презентации. |
| 4. | Обобщение материала. | Работа в группах. | Подготовка презентации. |
| 5. | Представления итогов исследования. | Создание презентации. | Презентация. |

**Система действий учителя и учащихся на разных стадиях работы над проектом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы | Деятельность учащихся | Деятельность учителя |
| 1. | Ставим цели и задачи. | Обсуждают информацию, задание, формируют группы. | Отбирает темы, объясняет цель, формирует положительную мотивацию к деятельности. |
| 2. | Анализ проблемы, определение задач, разработка заданий для групп, отбор литературы. | Вырабатывают план действий, определяют средства реализации, источники информации, распределяют роли в группах. | Разрабатывает задания, вопросы для поисковой деятельности, подбирает литературу. |
| 3. | Обсуждение гипотиз, уточнение плана деятельности. | Работают с информацией, выполняют исследования. | Консультирует, координирует деятельность учащихся. |
| 4. | Выполнение проекта. | Работают над проектом и его оформлением. | Консультирует, координирует работу, стимулирует деятельность детей. |
| 5. | Оценка выполнения проекта.  Презентация: защита проекта. | Докладывают о результатах совместной работы. | Оценивает работу детей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| Придумать рекламу о пользе употребления овощей и фруктов в пищу, подготовить интересные факты про овощи и фрукты. | Подбор материала о содержании витаминов в овощах и фруктах, как правильно готовить овощи. | Изучение литературы о значении овощей и фруктов для укрепления здоровья детей, придумать рецепт самодельного сока. |

****

**Ожидаемые результаты.**

**- Дети станут чаще употреблять в пищу овощи и фрукты.**

**- Будут меньше употреблять газированные напитки, больше пить чай и соки.**

****

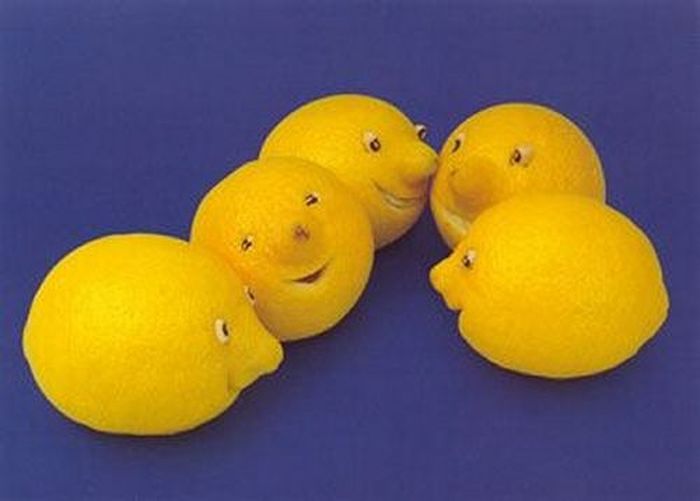
**Перед началом исследования мы решили узнать, любят ли наши одноклассники овощи и фрукты, как часто употребляют их в пищу, что они знают о них.**

**

*? ? ?*

*Регулярность употребления*

*овощей и фруктов.*

**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Овощи** |  |
| Каждый день  7 | 1 раз в неделю  3 | 2-3 раза в неделю  4 |
| Не любит  овощи – 2 |  |  |
|  | **Фрукты** |  |
| Каждый день  11 | 1 раз в неделю  2 | 2-3 раза в неделю  2 |
| Не любят  фрукты – 1 |  |  |

**ГггГипотеза.**

Дети, регулярно имеющие в своём рационе питания овощи и фрукты,

- Меньше болеют.

- Меньше утомляются.

- У них лучше аппетит.

**

**- Почему?**

**Витамины.**

****

**Водорастворимые Жирорастворимые**

**(В, РР, С) (А, Е, К)**

**(фолиевая кислота)**

**

**Витамин В. **

**- Фасоль, яблоко, горох, груша,**

**овощи зелёного цвета.**

**- Укрепляет нервную систему.**

**- Недостаток витаминов В**

**вызывает трещины в уголках рта,**

**некоторые болезни губ, кожи, рта**

**и глаз.**

**Фолиевая кислота.**

**- Цветная капуста, зелёный лук.**

**- Способствует образованию**

**лейкоцитов и эритроцитов**

**в крови.**

****

** Витамин С. **

**- Разнообразная зелень (укроп, петрушка, шпинат, салат и др.), капуста, помидоры, апельсины, лимоны.**

**- Повышает работоспособность.**

**- Помогает бороться с инфекционными заболеваниями.**

**- Необходим для правильного развития организма, для роста зубов, костей, кровеносных сосудов и других тканей организме.**

**- Ускоряет заживление ран.**

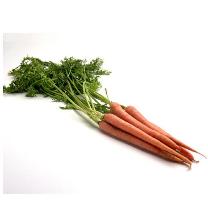
**- Низкое содержание витамина С в рационе, особенно в зимнее - весенний период, обусловливается понижением его**

**содержания в продуктах из-за их длительного хранения.**

**– Важно в этот период употреблять в пищу соки, особенно**

**апельсиновый, лимонный, грепфрутовый и томатный.**

**

**Витамин А. **

**- В растительных продуктах присутствует**

**каротин – провитамин А, который в печени**

**превращается в витамин А.**

**- Морковь, зелёный лук, салат, помидоры,**

**черноплодная рябина, абрикосы.**

**- Усвоение витамина А увеличивается при**

**наличии овощей, тушёных с маслом, сметаной**

**и молоком.**

**- Необходим для нормального функционирования**

**бронхиальной системы, кишечника, различных**

**частей глаз, включая и те, которые позволяют**

**видеть при плохом освещении.**

**- Благотворно влияет на состояние организма,**

**повышает его сопротивляемость инфекционным**

**заболеваниям.**

**- При сбалансированном питании мы**

**в достатке получаем витамин А.**

** Витамин Е.** **

**- Капуста, салат, шпинат.**

**- Наиболее ценными можно назвать растительные**

**масла, особенно нерафинированные.**

**- Необходим для развития детского организма.**

**- Полезен при малокровии, нервных заболеваниях.**

****

** Витамин Р.**

**- апельсин, мандарин, лимон,**

**виноград, черника, смородина.**

**- недостаток этих витаминов**

**вызывает хрупкость сосудов.**

****

**- Важнейший источник витаминов.**

**- Стимулируют процессы обмена веществ.**

**- Повышают сопротивляемость**

**к инфекциям.**

**- Обеспечивает стойкость организма**

**к стрессовым ситуациям.**

**- Выводят из организма лишнюю влагу.**

**Рецепт самодельного сока.**

*Возьми чистую кастрюлю, чашку, чайную ложку, столовую ложку.*

*Тебе понадобится: один литр апельсинового сока, молоко, корица.*

*В кастрюлю налей литр молока, три чашки апельсинового сока, положи половину ложки чайной ложки корицы.*

*Перемешай всё столовой ложкой.*

*Твоё блюдо готово!*

**

*Угощайся!*

**

**- Прекрасное витаминное средство.**

**- Для чая берутся душистые травы**

**и плоды с приятным и нерезким запахом.**

**- Чай может быть тонизирующим, если**

**человек устал, переутомлён или болеет**

**простудными заболеваниями (добавляем**

**мелиссу, лимонник).**

**- Чай может быть успокаивающим, если**

**человек раздражён или у него бессонница**

**(добавляем мяту).**

**– Считается, что чай с лепестками роз**

**повышает работоспособность.**

** **

**Помидоры (томаты)**

калий фосфор железо

**Морковь**

каротин калий

**Свёкла**

Калий магний

*-* очищать и измельчать овощи лучше непосредственно перед их приготовлением.

- Свёклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде.

- Лук, петрушку, укроп и другую зелень лучше добавлять в уже приготовленные блюда, непосредственно перед подачей на стол.

****

**flower.gif**

*- История консервирования продуктов*

*насчитывает несколько тысячелетий.*

*- Первые салаты были придуманы*

*римлянами ещё до рождения Христа.*

*- Картофель появился в конце 18 века,*

*в начале 19.*

*- Помидор в середине 19 века в Италии*

*называли золотое яблоко, а во Франции*

*за красивую и яркую окраску – яблоко любви.*

*- Родиной персика считается Центральный*

*и Северный Китай. Поскольку в Европу эти*

*плоды пришли из Персии, древние римские*

*писатели-историки дали им абсолютно*

*то же название.*

**Как лечиться **** **овощами и фруктами?**

- Свекольный сок необходим людям, страдающим гипертонией. Очень полезен при весенней усталости, малокровии, упадке сил, после болезни.

- Морковный сок, например, применяется при лечении расстройств органов пищеварения, картофельный сок — при лечении язвы желудка, а капустный — гастрита.

- Лук уменьшает вероятность развития рака. Порезанный лук повышает содержание питательных веществ.

- Тыква. Оранжевая тыква – чемпион среди всех овощей по содержанию железа. Поэтому ее хорошо употреблять людям, страдающим анемией. Кроме многих витаминов в ней содержатся такие редкие витамины, как Т, ускоряющий обменные процессы в организме и K, необходимый для свертывания крови.

- Чеснок - понижает кровяное давление и даже снижает риск рака желудка и толстой кишки. Добавляйте его в различные блюда. Используют его также при нагноительных заболеваниях легких - бронхите. Ингаляциями из чеснока лечат больных с ангинами, гриппом, бронхиальную астму.  
 - Малина и малиновый сок - жаропонижающее и потогонное средство. Способностью сбивать температуру малина обязана салициловой кислоте, которая содержится в ней в достаточно большом количестве.

- Редька - полезна при сахарном диабете, сок редьки оказывает мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное действие, улучшает пищеварение и обмен веществ. Компрессы на основе редьки помогают при подагре, радикулите. Достоверно известно, что редька стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит 

**Реклама. **

**Если хочешь быть здоровым**

**Ты без всяких докторов,**

**То молочные продукты**

**Овощи и фрукты**

**Будут в этом помогать**

**Организм твой укреплять.**

**Вкусную кашу покушай с утра,**

**Выпей кефир иль молока,**

**Яблоко съешь иль апельсин,**

**Бодрости много получишь и сил.**

****

**Перед окончанием работы над пректом мы решили проверить, изменилась ли регулярность употребления овощей и фруктов. Дети стали чаще употреблять в пищу овощи и фрукты.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овощи.** | **Не любят овощи – 1**  **(2)** |  |
| **Каждый день – 9**  **(8)** | **1 раз в неделю – 2**  **(3)** | **2-3 раза в неделю –5**  **(5)** |
| **Фрукты** | Не любят фрукты – 0 |  |
| **Каждый день – 14**  **(12)** | **1 раз в неделю -1**  **(2)** | **2-3 раза в неделю –1**  **(2)** |

****

**Выводы. applause.gif**

**Овощи и фрукты:**

**- Регулируют обменные процессы.**

**- Влияют на рост и развитие организма.**

**- Способствуют выработке иммунитета.**

**- Обеспечивают устойчивость**

**организма к внешним воздействиям.**

****

****

****