

# 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

ВИТАМИНЫ	
<b>C</b> <b>Аскорбиновая кислота</b> 	<b>PP</b> <b>Ниацин</b> 
<b>B1</b> <b>Тиамины</b> 	<b>A</b> <b>Ретинолы</b> 
<b>B2</b> <b>Рибофлавин</b> 	<b>D</b> <b>Кальциферол</b> 
<b>B6</b> <b>Пиридоксин</b> 	<b>E</b> <b>Токоферол</b> 
<b>B12</b> <b>Цианокобаламин</b> 	<b>K</b> <b>Биотин</b> 
<b>B5</b> <b>Пантотеновая кислота</b> 	<b>H</b> <b>Биотин</b> 
<b>B9</b> <b>Фолиевая кислота</b> 	<b>I</b> <b>Йод</b> 

  

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
<b>Fe</b> <b>Железо</b> 	<b>I</b> <b>Йод</b> 
<b>Ca</b> <b>Кальций</b> 	

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?**  
 Для их работы, что эффективно регулирует обмен веществ, без них не может нормально работать нервная система.

**ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?**  
 Большинство из них: овощи, фрукты и ягоды, злаковые, орехи и семечки, растительные масла и животные жиры, яйца, рыба, морепродукты, грибы, орехи, бобовые, крупы.

**КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?**  
 Чтобы обеспечить организм витаминами, достаточно съедать в день 1,5 кг овощей и фруктов. Это количество овощей и фруктов в день составляет 3,2 порции овощей, по 1,1-1,8 кг, и по 0,4 кг фруктов. Это количество овощей и фруктов в день составляет 3,2 порции овощей, по 1,1-1,8 кг, и по 0,4 кг фруктов.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**  
 Российский ребенок съедает в день: **Сладкое**  
 Хлеб - 120г, Мясо - 80г, Рыба - 11г, Супы, бульоны, соусы - 220г, Молочные продукты - 200г, Сдобные кондитерские изделия - 70г, Овощи, фрукты - 100г, Крупы, злаки, макароны - 200г.

**КАК ЖЕ БЫТЬ?**  
 Витамин С можно принимать в форме таблеток. Но лучше всего в форме витаминных комплексов, содержащих витамин С в сочетании с другими витаминами.

**ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?**  
 Это продукты питания, в которых содержатся дополнительные количества необходимых витаминов, минералов, клетчатки, пищевых волокон, эфирных масел, аминокислот, омега-3 жирных кислот, полиненасыщенных жирных кислот, фитонцидов, флавоноидов, каротиноидов, фитостеролов и других биологически активных веществ. Это продукты, которые содержат в себе витамины, минералы, клетчатку и другие биологически активные вещества. Это продукты, которые содержат в себе витамины, минералы, клетчатку и другие биологически активные вещества.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**  
 Если для получения необходимого количества витамина С взрослому человеку нужно съесть 3,5 - 3,8 кг овощей, то ребенку 10 лет для этого нужно съесть всего 1,5 кг овощей.

**СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ - ПЕРЕЕШЬ ВИТАМИНЫ?**  
 При употреблении витаминов в форме обогащенных продуктов риск передозировки низок. Так, избыток витамина А в виде каротиноидов, содержащихся в продуктах питания, приводит к гиперкаротинемии, что проявляется желтушностью кожи. Однако при употреблении витаминов в форме витаминных комплексов риск передозировки низок.

# Пословицы и загадки об овощах



# Загадки о фруктах





# Выставка творческих работ





## **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.