

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	
C Аскорбиновая кислота 	PP Ниацин
B1 Тиамин 	A Ретинол
B2 Рибофлавин 	D Кальциферол
B6 Пиридоксин 	E Токоферол
B12 Цианокобаламин 	K Биотин
B5 Пантотеновая кислота 	H Биотин
B9 Фолиевая кислота 	I Йод

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
Fe Железо 	I Йод
Ca Кальций 	

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?
 Для их работы, что влечет за собой нарушение обмена веществ, что приводит к различным заболеваниям, таким как:

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?
 Большинство из них содержатся в свежих овощах, фруктах и ягодах. Также их можно получить из витаминных комплексов, БАДов, витаминных добавок.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?
 Чтобы обеспечить организм необходимым количеством витаминов, необходимо употреблять в пищу разнообразные продукты, богатые витаминами.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!
 Российский ребенок должен получать в день:

Железо - 100	Магний - 80
Кальций - 700	Рибофлавин - 11
Витамин С - 70	Витамин В1 - 1,5
Витамин А - 1000	Витамин В2 - 1,5
Витамин В6 - 1,5	Витамин В12 - 1,5

КАК ЖЕ БЫТЬ?
 Важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, употреблять витаминные комплексы.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?
 Это продукты, которые содержат повышенное количество витаминов и минеральных веществ. К ним относятся:

ЭТО ИНТЕРЕСНО!
 Если вы употребляете витаминные комплексы, обязательно читайте инструкцию и соблюдайте дозировку.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ - ПЕРЕЕШЬ ВИТАМИНЫ?
 При употреблении витаминных комплексов в больших количествах может возникнуть гипервитаминоз, который приводит к различным заболеваниям.

Пословицы и загадки об овощах



Загадки о фруктах



Выставка творческих работ



Рецепты



Кочанная капуста

- капуста белокочанная
- капуста пекинская
- капуста брокколи
- капуста цветная
- капуста брюссельская
- капуста савойская
- капуста листовая
- капуста-кочерыжка
- капуста-стручковая
- капуста-кочанная
- капуста-кочанная

Капуста – овощная культура семейства Крестоцветные (Brassicaceae). Она имеет богатую историю и является одним из самых популярных овощей в мире. Капуста используется в различных рецептах, от салатов до супов. Она богата витаминами и минералами, что делает ее ценным продуктом для здоровья.



Яблоко

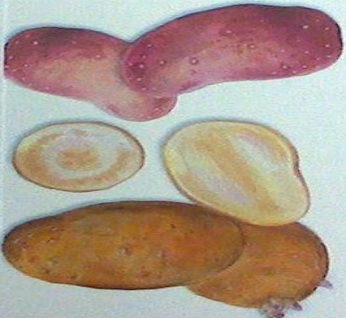
Яблоко

Яблоко

- яблоко
- груша
- слива
- персик
- абрикос
- вишня
- черешня
- малина
- ежевика
- смородина
- крыжовник

Яблоко – это плод дерева, принадлежащего к семейству Розовые (Rosaceae). Оно имеет сочную мякоть и хрустящую корочку. Яблоки используются в различных рецептах, от салатов до десертов. Они богаты витаминами и минералами, что делает их ценным продуктом для здоровья.

Яблоко



Картофель

- картофель
- свекла
- морковь
- капуста
- лук
- чеснок
- огурец
- помидор
- перец
- баклажан
- кабачок

Картофель – это клубень растения семейства Сложноцветные (Asteraceae). Он является одним из самых популярных овощей в мире. Картофель используется в различных рецептах, от пюре до жареного картофеля. Он богат крахмалом и витаминами, что делает его ценным продуктом для здоровья.



Гранат

Гранат

- гранат
- апельсин
- лимон
- лайм
- мандарин
- грейпфрут
- киви
- ананас
- дыня
- арбуз
- melon

Гранат – это плод дерева семейства Гранатовые (Punicaceae). Он имеет сочную мякоть и хрустящую корочку. Гранат используется в различных рецептах, от салатов до десертов. Он богат витаминами и минералами, что делает его ценным продуктом для здоровья.



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.