

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 Тиамины 	A Ретинолы
B2 Рибофлавин 	D Кальциферол
B6 Пиридоксин 	E Токоферол
B12 Цианокобаламин 	K Биотин
B5 Пантотеновая кислота 	H Биотин
B9 Фолиевая кислота 	I Йод

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Железо 	Йод
Кальций 	

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Для того чтобы человек был здоровым и активным, ему необходимо получать достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Основными источниками витаминов являются овощи, фрукты, ягоды, злаки, орехи, грибы, морские продукты, яйца, молоко, мясо, рыба, растительные масла.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Следует употреблять разнообразную пищу, богатую витаминами. Также можно использовать витаминные добавки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Разнообразный рацион питания способствует получению необходимого количества витаминов.

Овощи - 120	Мясо - 80
Фрукты - 100	Рыба - 110
Сыры, творог - 200	Молочные продукты - 200
Яйца - 100	Специи и пряности - 100

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Важно помнить, что витамины разрушаются при нагревании, поэтому овощи и фрукты лучше употреблять сырыми.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это продукты, в которых содержится повышенное количество витаминов и минеральных веществ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Следует помнить, что витамин D содержится только в жирной морской рыбе.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ - ПЕРЕЕШЬ ВИТАМИНЫ?

Да, переизбыток витаминов может быть вредным для здоровья.

Пословицы и загадки об овощах



Загадки о фруктах



Выставка творческих работ



Рецепты



Сорта капусты

- капуста белокочанная
- капуста пекинская
- капуста брассика
- капуста цветная
- капуста брокколи
- капуста кольраби
- капуста листовая
- капуста савойская
- капуста краснокочанная

Капуста представляет собой овощную культуру, которая относится к семейству крестоцветных. В зависимости от сорта капуста может быть белокочанной, пекинской, брассицей, цветной, брокколи, кольраби, листовой, савойской, краснокочанной. Капуста является одним из самых популярных овощей в мире. Она богата витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Капуста используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд.

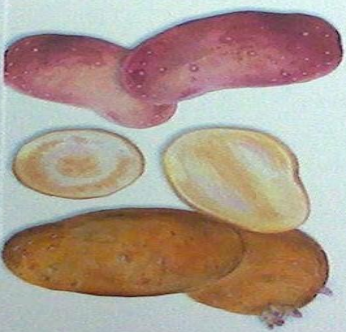


Яблоко

Сорта яблок

- яблоко антоновское
- яблоко гренландское
- яблоко кисломолочное
- яблоко пепин
- яблоко редути
- яблоко шарлотка
- яблоко зимнее
- яблоко летнее

Яблоко является одним из самых популярных фруктов в мире. Оно богато витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Яблоко используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Яблоко также является популярным ингредиентом для выпечки хлеба и пирожков.



Сорта картофеля

- картофель ранний
- картофель средний
- картофель поздний
- картофель универсальный
- картофель столовый
- картофель кормовой
- картофель чипсовый
- картофель фри

Картофель является одним из самых популярных овощей в мире. Он богат крахмалом, витаминами и минеральными веществами. Картофель используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Картофель также является популярным ингредиентом для выпечки хлеба и пирожков.



Варенье из граната

- гранат
- гранатовый сок
- гранатовый компот
- гранатовый салат
- гранатовый суп
- гранатовый соус
- гранатовый маринад
- гранатовый соус к мясу

Гранат является одним из самых полезных фруктов в мире. Он богат витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Гранат используется в кулинарии для приготовления салатов, супов, тушеных и жареных блюд. Гранат также является популярным ингредиентом для выпечки хлеба и пирожков.



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.