

**ТЕМА ПРОЕКТА:
« ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ ВИТАМИНЫ »**

Выполнили учащиеся 3 «б» класса:

Крук Анна,

Сапрыкин Влад, Саяпина Дарья,

Кабанов Илья, Есина Виолетта,

Хорошева Настя, Брылёв Саша

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что такое витамины?
- Где витамины прячутся?
- Сколько нужно витаминов нашему организму для здоровья?
- А можно ли запастись витаминами?



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

СОЗДАНИЕ КНИГИ «ПРАВДА О ВИТАМИНАХ», ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ, УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ТАК КАК ПИТАНИЕ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Задачи:

- рассказать, что такое витамины;**
- узнать о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;**
- иметь представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни**

КАК МЫ РАБОТАЛИ: ВЫПУСТИЛИ ГАЗЕТУ «ЧТО МЫ ЕДИМ?»



Что мы едим? Газета 3 «б» класса.

ФРУКТЫ



ананас



лимон



банан



груша



яблоки



Апельсин

Ешьте, дети, апельсины...

Съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Важно и полезно съешьте, что растет апельсинки из Китая. Он очень полезен и полезен и для нас. Апельсинки очень вкусные и полезные. Съешьте, дети, апельсины...

Жир и соль

Жир и соль употреблять время от времени

Молоко и молочные продукты 2-3 раза ежедневно

Мясо, рыба, яйца, яйца, бобы, орехи 2-3 блюда ежедневно

Овощи 3-5 раз ежедневно

Фрукты 2-4 раза ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия 4-5 блюд и более ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Как правильно питаться.

- Ну очень стараться есть разнообразно и часто, чтобы организм получал все необходимые для правильного питания.
- Ву очень и сладостей надо есть, но не очень много, особенно если вы любите сладкое и мучное.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
- Сладко не только быть очень вредно, но и очень вредно.
- Ну очень стараться есть в одно и то же время.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Ужинать нужно не меньше чем за 2 часа до сна.

Полезные продукты.

ФРУКТЫ: абрикосы, яблоки, груши, сливы, персики, вишня, малина, клубника, земляника, смородина, ежевика, черника, крыжовник, виноград, слива, вишня, малина, клубника, земляника, смородина, ежевика, черника, крыжовник, виноград.

ОБЩИЕ: лук, артишоки, кабачки, брокколи, циннаб, семечки тыквенные, чеснок.

ЗЛАКИ: пшеничный хлеб, макароны, бобы, орехи.

ДАРЫ МОРЯ: разнообразные, морские, креветки, крабы, кальмары.

Курные яйца.

Обезжиренное молоко, йогурт.

Готовим из мяса



Котлеты



Котлеты



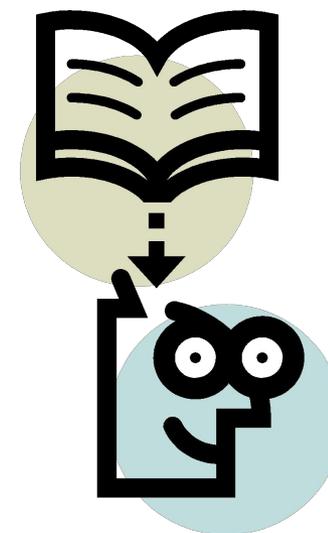
Котлеты



Котлеты



**Поработали с различной литературой: ЭНЦИКЛОПЕДИИ, СЛОВАРИ,
ЖУРНАЛЫ, КНИГИ.
Вышли в Интернет.**



Взяли интервью:

1. у учителя биологии *Абрамовой Ю.Н.*
2. у врача лица *Белимовой Е.Н.*
3. у повара лица *Фроловой Н.А.*
4. у родителей



МЫ УЗНАЛИ, ЧТО:

- Витамины – это химические вещества, которые нужны нашему организму для роста и нормальной работы. В пище содержится много разных витаминов и у каждого своё предназначение.
- Витамины были открыты советским ученым Николаем Ивановичем Луниным в 1912 году и названы по буквам латинского алфавита А, В1, В2, В6, В12, С, Д, К, РР, Е.

(энциклопедия «Все обо всем»)



В ОРГАНИЗМ ВИТАМИНЫ ПОСТУПАЮТ С ПИЩЕЙ, А ОСОБЕННО ИХ МНОГО В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И ЯГОДАХ.

- ▣ **Витамин А** отвечает за остроту зрения. Он содержится в моркови, салате, шпинате, рябине, луке.
- ▣ Если у вас шелушится кожа, появились трещинки в углах рта, то вам не хватает **витамина В**. Он содержится в хлебе грубого помола, в твороге, сыре, яйцах, шпинате.
- ▣ **Витамин С** содержится почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: в плодах шиповника, в капусте, лимонах, чёрной смородине, луке, чесноке. Без витамина С организм перестает сопротивляться простудным заболеваниям, появляется воспаление дёсен, снижается иммунитет.
- ▣ **Витамин Д** укрепляет кости. Дефицит витамина Д вызывает рахит у детей. Витамин Д содержится в сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в сельди.
- ▣ **Витамин Е** отвечает за рождение здорового ребенка и содержится во всех растительных маслах.
- ▣ **Витамин Р** отвечает за здоровье волос. Он содержится в масле, рыбе, бобах, молоке и рябине.



ЭТИ РАЗНЫЕ ВИТАМИНЫ

Поливитамины

- Поливитаминные комплексы витаминов ничем не уступают «природным».
- Принимают поливитамины вместе с пищей ослабленные, часто болеющие люди, а также для профилактики. Продолжительность приёма – 2-6 недель. Между приемами перерыв 2-4 недели. Во время приема нужно больше пить.
- Длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может повредить здоровью

Витамины запастись в организме нельзя.

- Витамины нужны нам постоянно, потому что в организме они не сохраняются
- Если мы выпьем литр молока или съедем целую рыбину, витаминами мы не запасёмся.
- Нужно регулярно употреблять разную пищу, чтобы обогащать организм витаминами каждый день.



А ЕЩЕ МЫ ПОЛУЧИЛИ СОВЕТЫ ОТ НАШЕГО ПОВАРА ФРОЛОВОЙ Н.А.

При варке витамины разрушаются.

Чтобы сохранить большую часть витаминов надо:

- 1. варить овощи . в закрытой эмалированной посуде.*
- 2. Свеклу, картофель, морковь перед варкой не чистить.*
- 3. Зелень, овощи и фрукты есть «живыми», то есть сырыми, разрезая их лишь перед употреблением.*
- 4. Фрукты и ягоды про запас лучше замораживать или сушить*



НАШЛИ РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ БЛЮД И ПОМЕСТИЛИ ИХ В КНИГУ «ПРАВДА О ВИТАМИНАХ»

Фруктовый салат

- Ананас, апельсин, яблоко, грушу, персик нарезать кубиками и залить маложирным йогуртом

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

- 4-5 яблок, 150 г творога, 4 ст.л изюма, 2 ст.л сахара, 2 яйца, 1 ст.л манной крупы.
- Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное масло. С яблок срезать верхушки, удалить сердцевину. Заполнить смесью, уложить отверстием кверху на блюдо и запечь при полной мощности 3-4 минуты. Посыпать сахарной пудрой.



Выводы, которые мы сделали:



РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕЙ РАБОТЫ:

1. Рукотворная книга «Правда о витаминах»
2. Книжки-малышки «Овощи и фрукты — полезные продукты»
3. Газета «Что мы едим?»
4. Сценка «Реклама витаминов» для учащихся начальных классов

