

# ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

Подготовила учитель начальных  
классов:

Ковальчук Раиса Ивановна

---



**«Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить,  
смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь»**

# Обоснование необходимости проекта:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья и школа. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемutable условие нашего здоровья и долголетия. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

# ОСНОВОПОЛОГАЮЩИЙ ВОПРОС

Какую пищу надо употреблять, чтобы быть здоровым?

## Цель проекта:

1. Дать представление о полезных продуктах, и здоровом питании
2. Научить учащихся применять полученные знания о правильном питании на практике
3. Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью, чувства взаимопомощи и взаимовыручки
4. Способствовать развитию детского кругозора

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

---

1. НАЙТИ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВЕДЕНИЯ ОБ ОВОЩАХ ;
2. ОФОРМИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ ПИСЬМЕННО В ВИДЕ ДОКЛАДОВ;
3. НАРИСОВАТЬ РИСУНКИ ОВОЩЕЙ;
4. ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДО С УЧАСТИЕМ СВОЕГО ОВОЩА

Участники проекта – учащиеся 2 класса, в количестве 8 человек.

Форма проведения – открытое внеклассное мероприятие.

# ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА:

## *I Этап ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ:*

- вводная беседа с целью формирования интереса к данной теме;
- постановка целей и задач проекта;
- создание условий и возможностей для дальнейшей творческой деятельности;
- деление на 4 группы, которые выполняют свое творческое задание.  
1 группа собирает информацию о моркови, 2 группа – о картофеле, 3 группа – о луке, 4 группа – капусте.

## *II Этап ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ:*

- дети собирают информацию, изучая литературные источники;
- фиксируют информацию;
- учитель наблюдает, советует и координирует действия детей.

## *III Этап ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ГОТОВОГО ПРОДУКТА:*

Выступление перед учащимися начальной школы.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:



Родиной моркови считается Ближний Восток (предположительно территория нынешнего Афганистана и Пакистана). Первоначально выращивалась не ради корнеплода, а из-за ароматных листьев и семян, из которых готовили целебные настои и лекарственные препараты. Первое упоминание об употреблении корнеплодов в пищу относится к I веку н.э.

В Европу была завезена арабами примерно в X–XII веках. Достоверных данных о том, когда морковь впервые появилась в России, не сохранилось. В "Домострое" морковь описана достаточно подробно как корнеплод ярко-оранжевого цвета, т. е. в XVI веке морковь уже культивировалась на Руси.

(В России морковь появилась еще в начале XIV века. Сначала она завоевала южные регионы, а затем распространилась далеко на север.

В XVI веке морковь посевная, как культурное растение, появилась в России, где была быстро оценена как важный продукт питания и лечебное средство. Ее со временем начали употреблять в народной медицине как слабительное и противоглистное средство, при малокровии, при лечении ран, ожогов и заболеваний глаз. В русских травниках, лечебных и хозяйственных руководствах XVI–XVII столетий приводились данные о способности корнеплодов моркови усиливать работу органов и отмечалось целебное действие свеженатертых корнеплодов моркови при лечении раковых язв, улучшает зрение)( Витамин А)





Появление в России картофеля Вольное экономическое общество связывало с именем Петра I, который в конце XVII века прислал в столицу мешок клубней из Голландии якобы для рассылки по губерниям для выращивания. Но картофель не получил распространения в России ни во времена Петра I, ни Екатерины II. Начало широкого распространения положил указ Сената в 1765 и завоз из-за границы партии семенного картофеля, разосланного по стране. Поначалу население не приняло новую культуру (из-за множества отравлений от употребления плодов). «Историческая справка о введении в России культуры картофеля» гласит: «иноземное нововведение было принято у нас отдельными лицами, преимущественно иностранцами и некоторыми представителями высших сословий... Ещё в царствование императрицы Анны Ивановны за столом принца Бирона картофель уже появлялся как вкусное, но вовсе не редкое лакомое блюдо».







Люди выращивают лук более четырех тысячелетий. его изображения обнаружены в египетских пирамидах. В Древней Греции луковица воспринималась как символ устройства вселенной. Во время священных пиршеств, устраивавшихся в Дельфах, каждый старался принести в храм самую крупную луковицу.

У греков позаимствовали лук римляне. Его потребляли люди всех званий и сословий, а чтобы избежать неприятного запаха, заедали листьями петрушки и орехами. от римлян представление о луке как средстве, возбуждающем энергию, перешло к древнем германцам. в эпоху Средневековья рыцарь, вызывавший своих соперников на бой, прикалывал цветок лука к шлему.

В Россию лук завезли на рубеже XII-XIII веков из Афганистана и Индии. Наши предки по достоинству оценили его вкусовые качества. Из лука, черного хлеба и воды с добавлением растительного масла готовили тюрю, жареный лук подавали к мясу, гречневой каше, начиняли им пироги, которые так и назывались – луковки.

Однако особенно ценили лук за целебные свойства. Помогает при кашле, насморке, ангине и гриппе. (Витамин С)





Возделывать капусту, как культурное растение, начали за 4000 лет до нашей эры на побережье Средиземного моря. В Россию капусту завезли примерно в IX веке греко-римские переселенцы и начали ее возделывать вдоль побережья Черного моря. Капуста быстро полюбилась русскому народу. Русь стала для капусты второй родиной. Примерно к XII веку капусту уже возделывали почти на всей территории России. Более того капуста стала одним из основных продуктов питания и заготовки на зиму. Капуста глубоко и органично вписалась в русский национальный быт. Заготовка капусты стала всенародным праздником.

**Витамины группы В.** Незаменимые витамины для «правильного» функционирования нервной системы. Нехватка **витамина В1** – депрессия и раздражительность. **Витамин В2** – о его недостатке в организме могут сигнализировать трещинки в уголках рта и перхоть. Если наш организм недополучает **витамин В6**, то это чревато быстрой утомляемостью, бессонницей, мигренями. Рассеянность и невнимательность, плюс плохой аппетит – все это недостаток **витамина В12**.



# НАШИ ВЫВОДЫ:

С пищей человек получает питательные вещества, белки, жиры, углеводы и витамины.

Чтобы быть здоровым необходимо правильно питаться.  
Есть как можно больше фруктов и овощей.



---

**Будьте здоровы!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**