

Эти чудесные орехи

Цель проекта: сформировать представление о ценности орехов.

Задачи проекта:

- Познакомить учащихся с различными видами орехов.
- Помочь понять значимость употребления орехов как продуктов питания.
- Воспитывать бережное отношение к природе.

Методы исследования:

- Теоретический (поисковая работа с литературными источниками)
- анкетирование
- исследовательский;
- Практический

Сроки реализации:

с марта 2015года по ноябрь 2015
года

Этапы реализации:

I этап – аналитический

Задача этапа: определение основных целей проекта

II этап - организационный

Задачи: планирование предстоящей работы.

III этап – практическая деятельность

IV этап – итоговый, диагностический

Орехи - важные продукты

ЛИЦОМ



В состав орехов

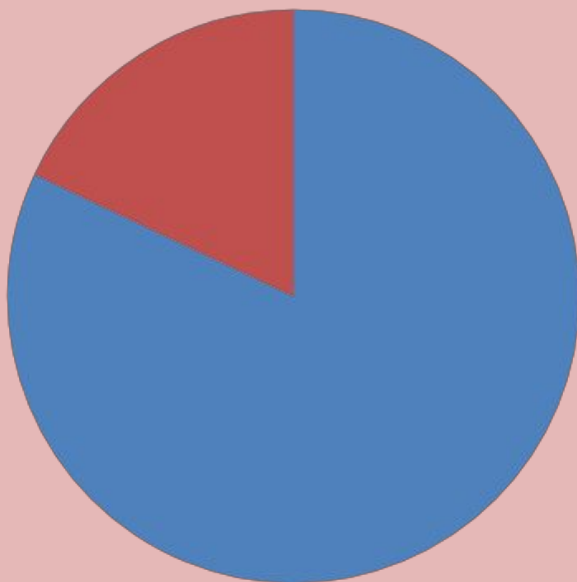
ВХОДЯТ:



- 60-70 % жиров, (не содержащих холестерина)
- белки
- углеводы , минералы калия, фосфора, магния, железа, витамины В,А,Е,Р

Результаты теста

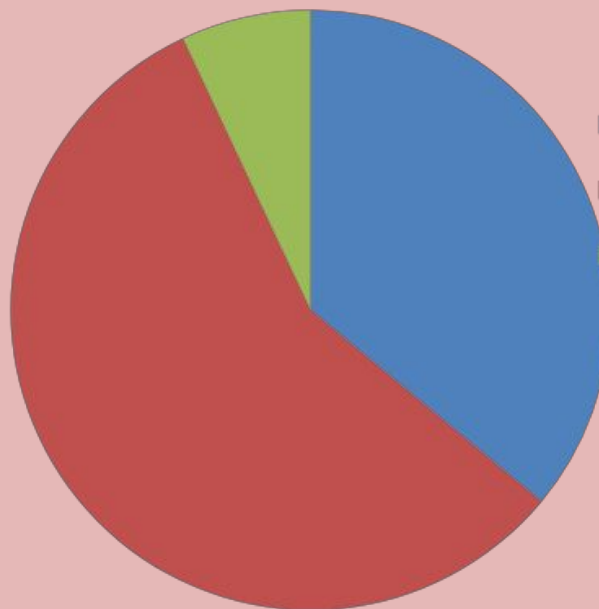
**Знаете ли вы
орехи?**



■ не знают
82%

■ знают 18%

**Употребление орехов в
пищу.**



■ часто 36%

■ редко 57 %

■ никогда 7 %

Рассказ В.К.Ляпиной о видах орехов.



Орехи- корм для животных.



Весёлая песенка белки.

Орехи-корм для животных.





Грецкий орех.



Родина ореха
Средняя и Малая
Азия. В ядре до 80%
жирного масла, 20%
белков,
витамины С, В1, В2, Р,
каротин,
минеральные
вещества. Полезен
при заболеваниях
сердца, печени,
желудка.
Используется в

Бразильский орех.



Родиной его является Бразилия.

Он содержит 65% жира, 15% белка, много минеральных веществ, витамины А, В, селен. Снижает уровень холестерина, сахара в крови, помогает детям расти.

Кешью



Родом из Вьетнама. Орехи кешью богаты белками и жирами, в них есть углеводы, крахмал, сахара, витамин Е. Укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ.

Фундук



Родина Кавказ,
Малая Азия.

В них 7% жира, 20%
белка, 8% углеводов,
3% минеральных
солей.. Железа в
фундуке

больше, чем в мясе,
фруктах и овощах.

Состав: мёд, курага,
фундук-профилактика

Миндаль.



Один из самых полезных орехов. Миндаль полезен для сердца, помогает восстанавливать функцию пораженных сосудов. Он богат фосфором, калием и железом.

Фисташка



Этот орех содержит достаточно много белка, витамина Е и минеральных веществ, поэтому служат прекрасным заменителем продуктов животного происхождения для желающих избавиться от лишнего веса.

Арахис



Орех арахис - с детства знакомое и любимое лакомство. Улучшает зрение, слух и память.

Виды орехов

Каштан



Макадамия



Виды орехов

Пекан



Маньчжурский орех



Виды орехов

Кола



Кокос



Кедровый орех



Выставка газет.



Блюда с орехами.



Викторина «Знатоки орехов» для родителей.



Праздник «Эти чудесные орехи»





Вывод:

- Орехи - ценный продукт питания человека и животных.
- С целью укрепления и сохранения здоровья необходимо включать орехи в рацион питания человека.
- Бережно относиться к природе.



Результаты работы над проектом:



- Создана презентация «Эти чудесные орехи»
- Выпущен буклет «Виды орехов»
- Оформлены плакаты «Эти чудесные орехи» для использования на уроках окружающего мира, классных часах, внеклассных мероприятиях.





Спасибо за внимание!

