

# 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

ЛИСТОЧ



# В состав орехов

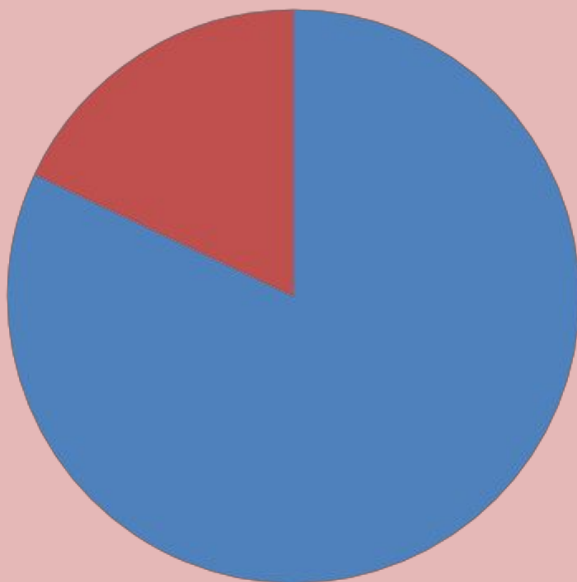
## ВХОДЯТ:



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

# Результаты теста

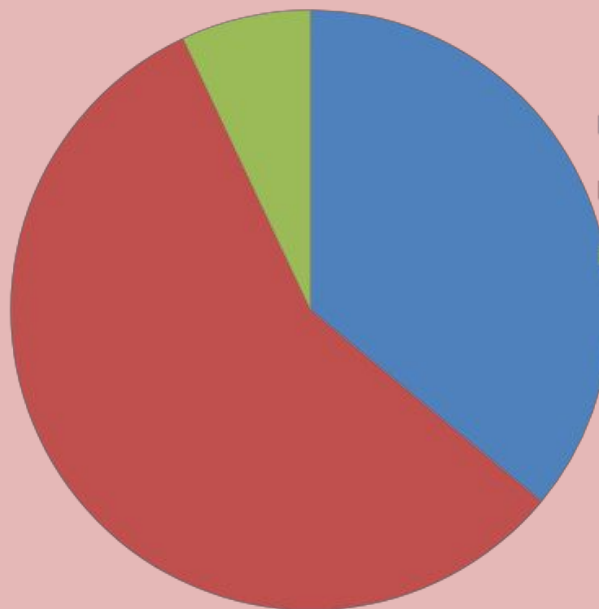
**Знаете ли вы  
орехи?**



■ 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!

