

**XIV ГОРОДСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ШКОЛЬНИКОВ
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ»**

МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29»

**Проект
«Овощи и фрукты – витаминные
продукты»**

Выполнила: ученица 4 «Б» класса
Хачарян Сабрина

Руководитель: учитель начальных классов
Ноговицына Александра Александровна
2014г.

Цель: доказать, что фрукты и овощи - витаминные продукты.

Задачи:

- ▣ изучить литературу по теме;
- ▣ выяснить, какими витаминами богаты овощи и фрукты;
- ▣ найти интересные факты о овощах и фруктах;
- ▣ определить роль натуральных витаминов в укреплении здоровья;
- ▣ провести изучение употреблений фруктов и овощей в семьях сверстников и их отношение к данным продуктам методом анкетного опроса;
- ▣ сделать подборку блюд из овощей и фруктов, которые приносят пользу детскому организму.



Практическая значимость моего исследования заключается в подборке блюд из овощей и фруктов, как витаминного продукта питания. Данные блюда могут быть включены в меню школьных столовых.

Предполагаемые результаты: если дети будут больше знать про фрукты и овощи, знать их полезные свойства, то, возможно, будут употреблять их гораздо чаще и не будут делать ограничения между «вкусными» и «невкусными».



Методы исследования:

- анализ литературы;
- анкетирование;
- наблюдения.



История и причина возникновения данного исследования.

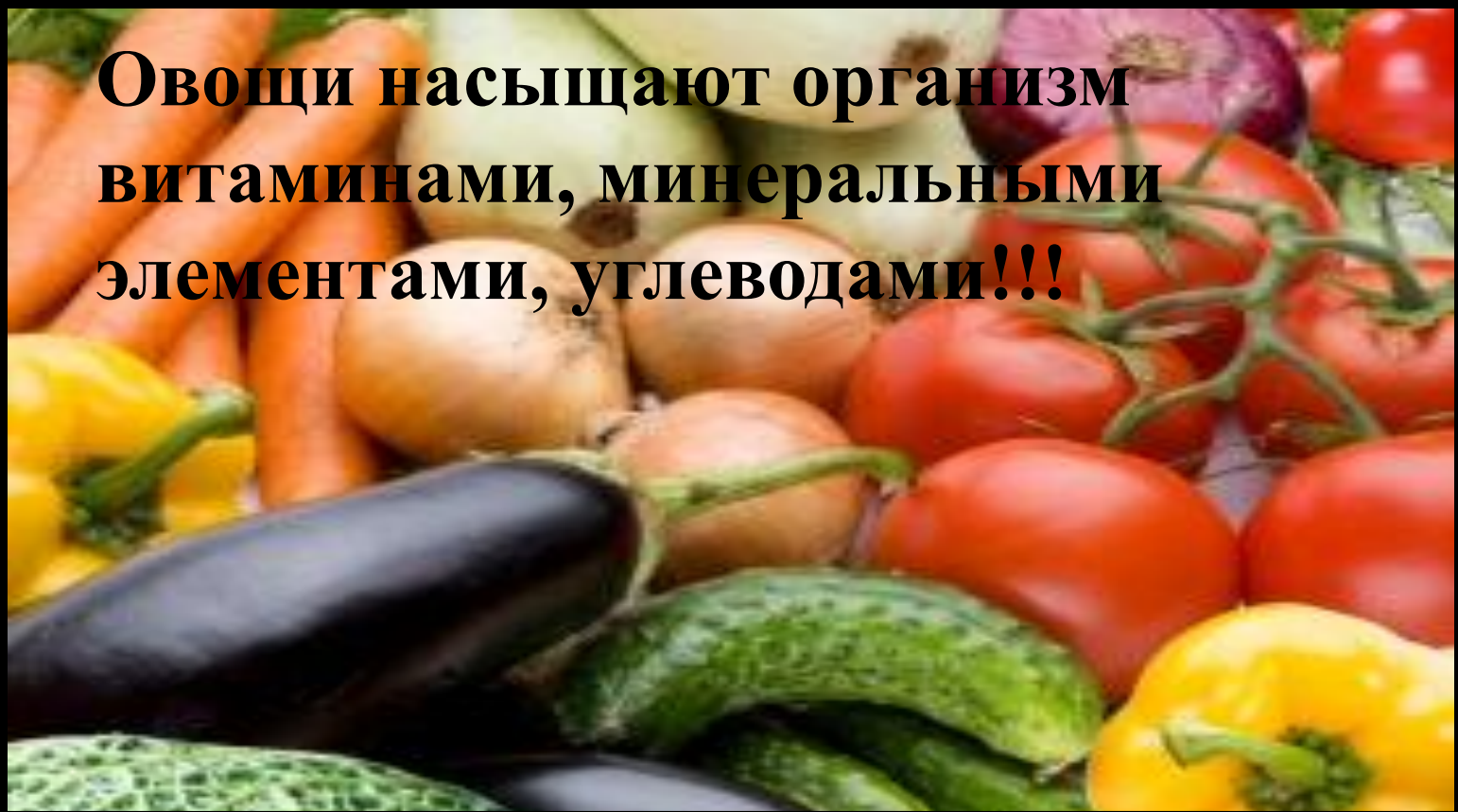




2014/01/21

Какими витаминами богаты овощи и фрукты, их польза.

**Овощи насыщают организм
витаминами, минеральными
элементами, углеводами!!!**





Витамин А



помогает хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие зубы

содержится в моркови,
капусте , в зеленом луке





Витамин В

помогает быть сильными и
иметь хороший аппетит

*содержится в свекле,
репе, редьке и других овощах*



Витамин С

*повышает сопротивляемость
организма к простудным заболеваниям,
укрепляет кости и зубы*

*содержится в чесноке, квашеной капусте и в
других овощах*





Виноград

используется в свежем,
сушеном и
замороженном виде

Богат витаминами
В1, К, Р и фолиевой кислотой



сушеный виноград -
это источник калия

Лимон

Богат эфирными маслами, витаминами, минеральными веществами и лимонной кислотой.

В кожуре лимона в три раза больше витамина С, чем в мякоти. Лимон применяется как лечебное средство, например, при ангине.

Апельсин

Богат пектиновыми веществами, витаминами, эфирными маслами. Употребляются в свежем виде, в сушеном виде корку добавляют в компоты, кисели.



Яблоки

содержат много пектиновых,
ароматических, дубильных
веществ и
микроэлементов

богаты клетчаткой и железом

Яблоки придают
силу, отдаляют старость,
помогают бороться с болезнями,
излечивает малокровие, повышает гемоглобин





Груша

плоды богаты глюкозой,
фруктозой, сахарозой,



содержат дубильные,
ароматические и пектиновые
вещества, витамины
В1, В2, В6, С, Е

Инжир



богат железом, фосфором,
магнием, медью и кальцием

витамины, содержащиеся в инжире,
обеспечивают нормальную
деятельность нервной системы,
нормализуют работу сердечной
мышцы, желудка и кишечника

используют в свежем, сушеном и вяленом виде

Зеленые овощи богаты
углеводами и витаминами





Интересные факты о овощах и фруктах

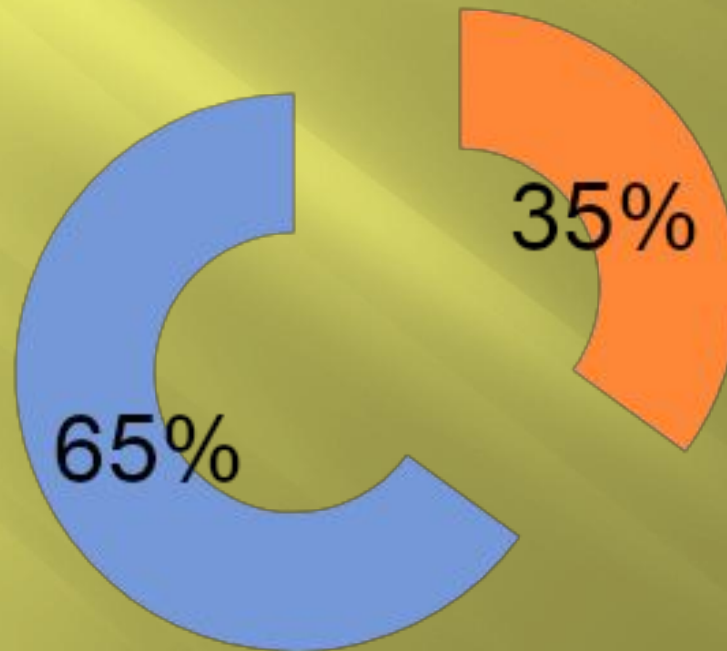


Проведение и анализ анкетного опроса

Ответь на вопросы	Да	Нет
1. Ты часто ешь фрукты?		
2. Ты часто ешь овощи?		
3. Ты знаешь, чем полезны фрукты и овощи?		
4. Ты знаешь какие витамины содержатся в овощах и фруктах?		
5. Напиши свой любимый фрукт и овощ.		

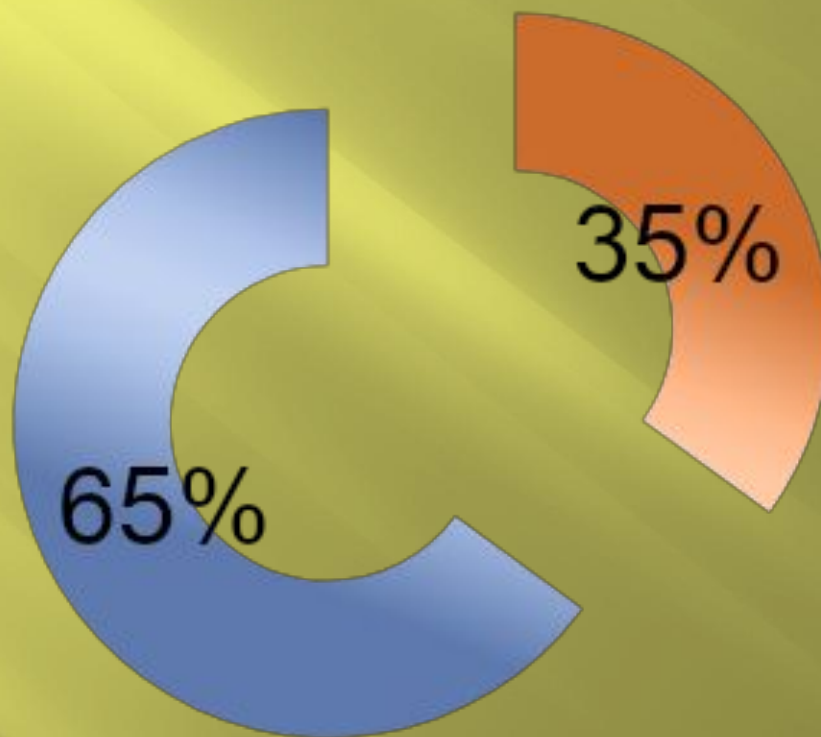
Ты часто ешь фрукты?

■ да ■ нет



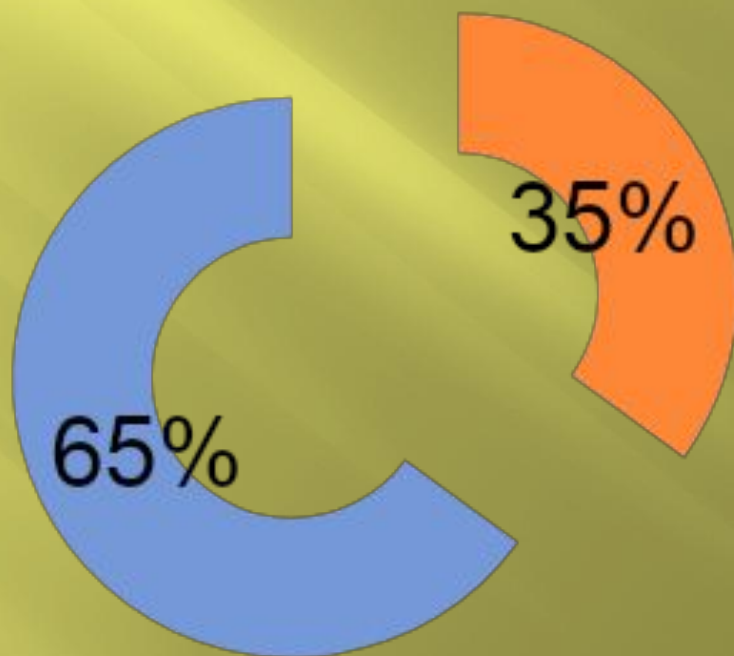
Ты часто ешь овощи?

■ да ■ нет



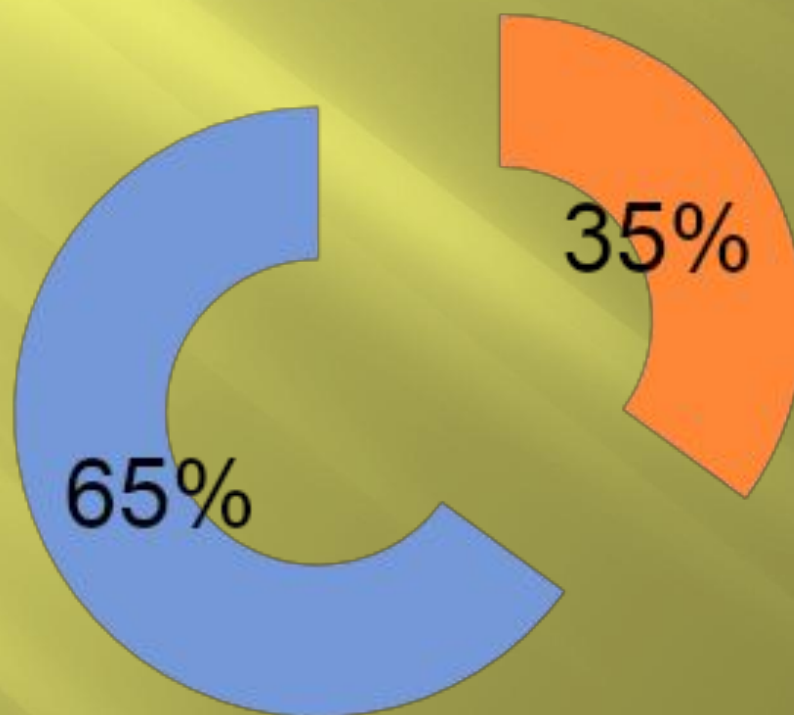
Ты знаешь, чем полезны фрукты и овощи?

■ да ■ нет



Ты знаешь, какие витамины содержатся в овощах и фруктах?

■ да ■ нет



Блюда из овощей и фруктов

- «Пюре картофельное»
- «Оладьи из кабачков»
- «Котлеты картофельные»
- «Морковно-картофельная запеканка»
- «Фаршированные овощами запеченные помидоры»
- «Морковный пудинг»
- «Свекла, тушенная в сметане»
- «Свекольные котлеты»
- «Овощное рагу»
- «Фруктовый салат»
- Фреш «Мультивитамин»
- «Печеные яблоки»
- «Банановый десерт»
- «Запеченные овощи»
- «Салат с редькой и морковкой»



В своем исследовании я доказала, что фрукты и овощи:

- действительно богаты витаминами;
- оказывают профилактическое действие на организм в целом;
- люди, которые регулярно едят фрукты и овощи, меньше болеют простудными, инфекционными заболеваниями, лучше начинают работать органы пищеварения;
- а еще, этими продуктами богат наш край



Вывод:



- использовать полученные в ходе анкетирования данные учащихся для проведения информационных бесед на родительских собраниях;
- предложить провести конкурс рецептов на тему: «Мое любимое блюдо из овощей и фруктов»;
- предложить провести конкурс рисунков на тему: «Мой любимый овощ и фрукт»;
- провести информационные беседы с 1-4 классами на темы: «Какими витаминами богаты фрукты и овощи», «Положительное влияние фруктов и овощей на организм», «Пословицы и загадки о фруктах и овощах». Такие беседы помогут понять ребятам ценность и пользу фруктов и овощей. Повысится популярность данных продуктов.

Список использованной литературы и других источников

1. Доценко В. А. Овощи и плоды в питании. – Л.: Лениздат, 1988.
2. Кощеев А. К. Щедрые дары природы.- Пермь: Кн. издательство, 1979.
3. Мартынов С. М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье.- М. Просвещение, 1993.
4. Энциклопедия для детей. Обо всём на свете от А до Я.- М.: Махаон, 2003.
5. <http://www.fun4child.ru/7842-luchshie-salaty-iz-syryh-ovoschey.html>



Спасибо за внимание!

а ты ешь витамины?

