

МАОУ Казанская СОШ – филиал Пешневская ООШ

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «Полезность фруктов и овощей»



Автор проекта:  
Кошуков Никита  
Руководитель:  
Созонова Наталья  
Леонидовна учитель  
начальных классов



Я всегда задавал себе вопрос: «Для чего в столовой нам часто дают фрукты и овощи?». На свой вопрос я нашел ответ на страницах книг в сельской библиотеке.





**Я поделился своими впечатлениями со своими друзьями в классе. В школе мой интерес поддержал мой классный руководитель - Надежда Георгиевна. И мы решили собрать все сведения о пользе овощей и фруктов.**



- ❖ Мне захотелось узнать историческое прошлое фруктов и овощей.
- ❖ Как фрукты и овощи влияют на организм человека?
- ❖ Какими целебными силами обладают фрукты и овощи?



**Начиная свое исследование, я предположил, что употребление в пищу фруктов и овощей приводит к:**

- росту и развитию растущего организма ;**
- борьбе с болезнями;**
- сохранению и укреплению здоровья;**
- поднятию настроения и иммунитета.**





# Историческая справка



**В Древней Греции луковица воспринималась как символ устройства вселенной. Каждый старался принести в храм самую крупную луковицу.**

**В Россию лук завезли на рубеже XII-XIII веков из Афганистана и Индии. Наши предки по достоинству оценили его вкусовые качества.**

**Особенно ценили лук за целебные свойства - помощь при кашле, насморке, ангине и гриппе.**









**Капуста - это культурное растение. В Россию капусту завезли примерно в IX веке греко-римские переселенцы. Она быстро полюбилась русскому народу. Русь стала для капусты второй родиной. Более того, капуста стала одним из основных продуктов питания и заготовки на зиму.**





**Родиной моркови  
считается Ближний Восток.  
В России морковь  
появилась еще в начале  
XIV века. Она была быстро  
оценена как важный  
продукт питания и  
лечебное средство.**





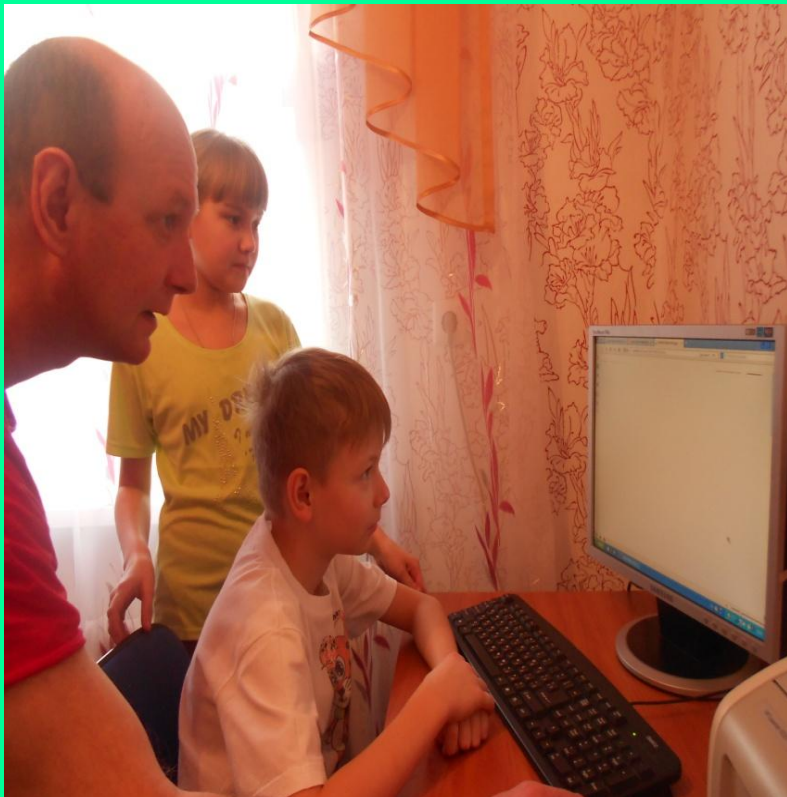


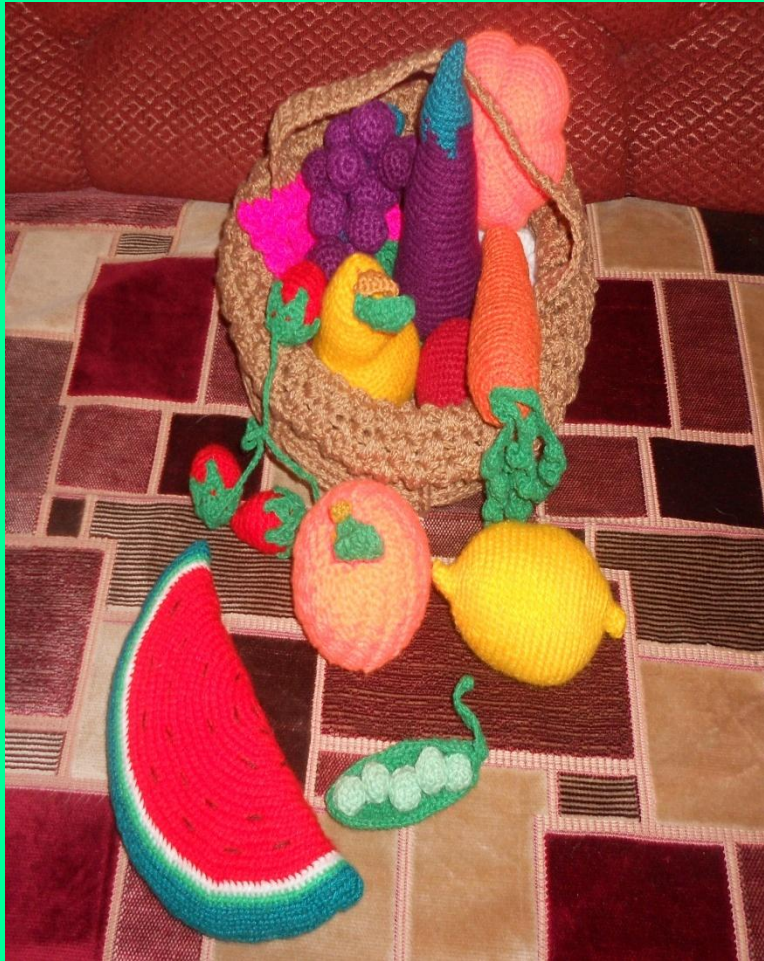
**Родина картофеля - Южная Америка. В России картофель связан с именем Петра I, но широкого распространения он не получил.**

**Поначалу население не приняло новую культуру. Но позднее картофель стал излюбленным продуктом питания народа.**



**Из разных источников: энциклопедий, интернета и книж-  
мне стало известно, что фрукты и овощи содержат  
питательные вещества, необходимые для нормального  
протекания обменных процессов в организме.**





Мне захотелось, чтобы история о фруктах и овощах заинтересовала всех ребят в классе. Моя мама посоветовала изготовить наглядный материал, сделанный своими руками (муляжи, папье-маше и другое). Во всём этом помогала мне моя сестра Юля.



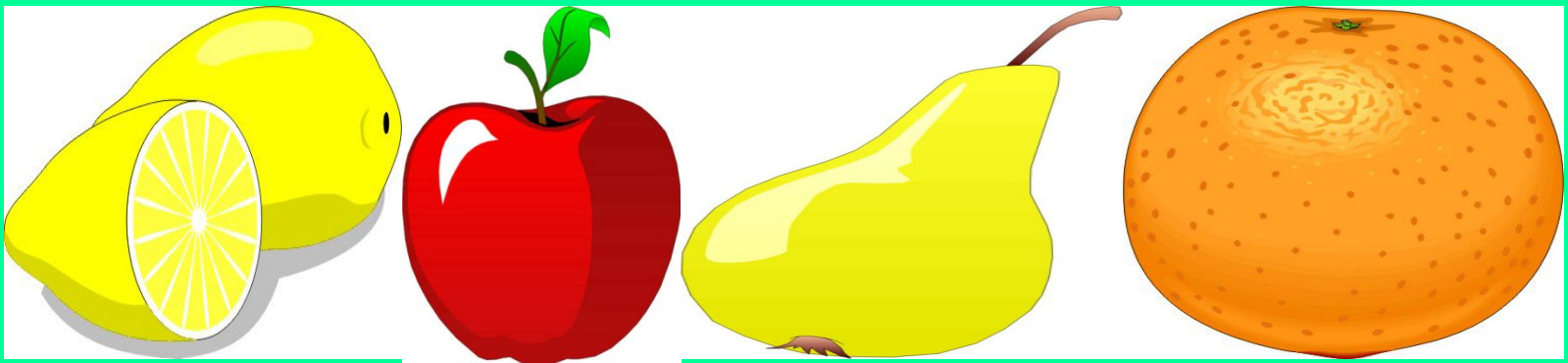
# Наша мастерская





# Проделав всю работу, мы пришли к выводам:

- ✓ Фрукты и овощи – продукты, содержащие большое количество необходимых питательных веществ для организма человека.
- ✓ С древних времен они используются людьми как лечебные средства.
- ✓ Из овощей и фруктов готовят различные блюда, которые способствуют повышению иммунитета.





**Может быть, посмотрев фотографии, макеты, многие поймут, что фрукты и овощи – полезные продукты.**

**Даже если в будущем они не станут основными в моем рационе, я теперь точно знаю, что они помогают стать нам сильными и здоровыми.**

**В семейном кругу мы любим готовить из фруктов и овощей вкусные блюда и выпечку. Любимое лакомство – фруктовый салат и шарлотка из яблок.**







***Спасибо за  
внимание!***

