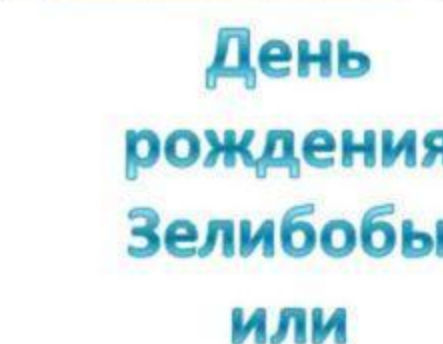


ПРЕЗЕНТАЦИЯ

**ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРОЕКТА,
ВОПЛОЩЁННОГО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ВО 2
КЛАССЕ МОУ «СОШ № 33» Г. ЭНГЕЛЬСА
УЧИТЕЛЕМ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
МИТЕНКОВОЙ ЕЛЕНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ
В РАМКАХ ВНЕКЛАССНОЙ
КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ**



**День
рождения
Зелибобы
или
как накрыть
вкусный,
но полезный
стол**

КРУЖОК «АЗБУКА ПИТАНИЯ»



В основу проекта была положена Программа о правильном питании NESTLE (М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.)

<http://www.nestle.ru/health/Default.aspx>

Мы с детьми решили изучить её практическим путём.

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Почему своим детям
нужны правильные салаты?



С чего
начать?

Принимайте участие в
нашем классном
проекте

Как
накрыть
вкусный,
но
полезный
стол

ПРОЕКТ



День рождения
Зелибы
Или
как накрыть
вкусный,
но полезный стол

Конечно, быть здоровее
правильно питайся!



Инициаторы
Учебно-педагогическое объединение
«Горизонт» образовательного центра № 10
г. Зеленоград (Саратовская область)



ПРОЕКТ

Жить, чтобы есть,
или
есть, чтобы жить?

Салат «Сладкий
пирог»



Когда на тарелке
предстоит стол на день
рождения салаты делают

то особенно приятно на столе оказывается не
только нежные сладкие продукты в салате.

Будь и салат «Рейс» это не просто салат, а салат
«в полет»! «Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

«Салат» это салат, это салат, это салат!

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ИЛИ ПРАЗДНИК

Мы предлагаем участие в проекте
«День рождения Зелибы», что
нам позволит сделать не только
салат

Эта дата
нужна детям выби-
рать не только вкус-
ный, но и полезный
продукты не только
для своего здоровья,
но и для
предоставления стола



Участие в данном про-
екте, это ребенок САМ
может сделать салат
на праздник

1. Почему надо правильно питаться?
2. К чему может привести неправильное питание?
3. Какие продукты являются наиболее полезными?
4. Чем отличаются обычные питание от диетического?



Входит в состав
ПОЛНОЦЕННЫЙ
САЛАТ. Выращивать
салат можно на
подоконнике да-
же в зимнее вре-
мя!



Е. ВМЕСТЕ Мы
должны ЕДИНЬ Вы
есть ТО САМЫЕ
полезные и вкус-
ные (в том числе
для детей, но не менее
и для взрослых и по-
лезный ПРСДНТОВ

Т. И в конце года КАК

Дать за работу, обра-
дуются и другие
участники проекта
попробуют приготовить
салатчики для «Дня
рождения Зелибы» и
узнать, как салат
приготовить, делая
его, потому что салат
это салатчик полез-
ный



Е ВЫ МОЖЕТЕ ТОЖЕ ПРИНЯТЬ уча-
стие в нашем ПРАЗД-
НИКЕ



Е НА СНАЧАЛА ПОМО-
ГИТЕ своим детям
использовать ПРСДН
использовать и ПРСД
ГОТОВИТЬСЯ к нему

ПРОЕКТ

Салат «Сладкий пирог» - салат, это салат, это салат!

ПРЕЗЕНТАЦИЯ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Проект

День рождения Зелибобы
или
как накрыть вкусный,
но полезный праздничный
стол



ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

(типичные ответы)

- Это когда еда приносит пользу
- Это есть овощи и фрукты
- Это соблюдать диету
- Это не есть жирное, копчённое и солёное
- Это питаться по правилам
- Полезные продукты не всегда вкусные

Что хотим узнать?

- Что главное в еде, вкус или польза?
- Для чего мы едим?
- Почему важно знать о пользе или вреде продуктов?
- Где узнать о пользе или вреде продукта?
- Какую информацию могут дать этикетки и упаковки продуктов?
- Можно ли выбрать одновременно полезный и вкусный продукт?
- Можно ли на праздник накрыть вкусный стол только из полезных продуктов?

Что бы получить ответы на наши вопросы нужно:

- Изучить учебные материалы в рабочей тетради «Разговор о правильном питании» М.А. Безруких, Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.) разработана специалистами Института возрастной физиологии РАО при поддержке компании «Нестле».
- Найти дополнительную информацию в энциклопедиях, справочниках, интернет ресурсах.

Участие в проекте даст вам возможность
попробовать себя в роли:

- Диетолога
- Повара-кулинара
- Исследователя
- Дегустатора
- Эксперта
- Консультанта
- И узнаете много-много нового



Если нужна помощь, вы можете:

- Обратиться к учителю, к родителям
- К учебнику
- К энциклопедиям
- К словарям
- Кулинарным книгам
- Интернет сайтам
- В библиотеку



Помните: Одна голова хорошо,
а две лучше



- Найдите себе единомышленников
- Предложите помощь другим
- Будь смелее
- Обсуждай свои выводы со взрослыми чаще

Правила успешной проектной деятельности в группе (для учащихся)

- В команде нет лидеров. Все члены команды равны.
- Команды не соревнуются.
- Все члены команды должны получать удовольствие от общения друг с другом и от того, что они вместе выполняют проектное задание.
- Каждый должен получать удовольствие от чувства уверенности в себе.
- Все должны проявлять активность и вносить свой вклад в общее дело. Не должно быть так называемых “спящих” партнеров.
- Ответственность за конечный результат несут все члены команды, выполняющие проектное задание.

Примеры модульных направлений проектной деятельности на занятиях кружка «Азбука питания»:

- Чем полезен хлеб (исследование, дегустация).
- Праздник осеннего пирога и конкурс на самый полезный бутерброд.
- Чем полезны молочные продукты (исследовательская работа «О чём расскажет упаковка...»).
- Что мы знаем о чае.
- Какие соки полезны (исследовательская работа «О чём расскажет упаковка...», дегустация).
- Самая полезная ягода.
- Самый полезный фрукт.
- Самый полезный овощ.
- Чем полезен мёд.
- Где взять витамины зимой и весной. (исследование – практикум по выращиванию лука)
- «День рождения Зелибобы» (практикум-дегустиция «Накрываем праздничный стол только из полезных продуктов»).



➤ Праздник осеннего пирога и конкурс на самый полезный бутерброд.



Чем полезен хлеб (исследование,
дегустация).



Что мы знаем о чае.



Примеры результатов ученических работ внутри модульных проектов



Салат с чесноком
2 свеклы, 100г майонеза, 3 укропа мелко-
на, перец, соль
отваренные свеклы нарезать на кружочки
пикант, в салатник, поперчить, добавить рас-
тительный чеснок, укропа майонеза и пере-
чить.

Салат из капусты
с морковью и яблоками.
500г капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 50г укропа,
соль, сахар и соль по вкусу.
Очищенные яблоки нарезать дольками, ка-
пусту - соломкой. Капусту нарезать и
перемешать с яблоком, заправить маслом, укропом, са-
харом.

Русский салат
200г картофеля, 200г отваренного картофе-
ля, 100г зеленого горошка, 150г соевых



Практикум – где взять
витамины зимой и весной.

Проектная деятельность (результаты групповых и индивидуальных исследований)

Какая ягода самая
полезная



Какой фрукт самый
полезный



Какой овощ самый
полезный



ЗАГАДКА

- ✗ Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые,
И маленькие дети.



✗ ЗАДАЧА

- ✗ На березе росло 90 яблок. Подул сильный ветер, и 10 яблок упало. Сколько осталось?

Примеры ученических презентаций к выступлениям по темам исследования.

СТИХИ



Яблоко
Яков Аким

Яблоко спелое, красное, сладкое,
Яблоко хрусткое, с кожицей гладкою.
Яблоко я пополам разломлю,
Яблоко с другом своим разделю

ЯБЛОКО



- ✗ Яблоки бывают красные, зелёные или жёлтые. Размер плодов может быть с горошину или достигать 15 см в диаметре.
- ✗ Различают летние, осенние и зимние сорта.
- ✗ Плоды содержат яблочную и лимонную кислоту, витамины С, А, В1 и другие полезные вещества.
- ✗ Яблоки употребляют в свежем виде и в виде сухофруктов, они пригодны также для получения соков, компотов, киселей, приготовления варения.

РЕЦЕПТЫ

Быстро запеченное яблоко

- яблоки - 2 шт.
- любой йогурт - 125 г.
- корица и изюм - по вкусу.



Очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалить семена, завернуть в пластиковый мешочек и на две с половиной минуты положить в микроволновую печь. Остудить, полить йогуртом, посыпать корицей и изюмом.



Сообщение подготовила Флорьянович Анастасия
2В класс СОШ №33

ЯБЛОКО

Все о тыкве

Презентация

учениц 2в класса школы № 33

Минаковой Анастасии и
Шипигузовой Анастасии

Учитель: Митенкова Е.В.



Тыква. Свойства тыквы

- Тыква - довольно древняя культура — ее возделывают уже более 3000 лет, ближайшие родственники которой — огурец, кабачок, дыня и арбуз.
- Используют целебные свойства тыквы при лечении печени, селезенки и простудных болезней, а также при ожогах и как противовоспалительное средство.
- Ценность тыквы: содержание масла, витаминов, каротина и минеральных веществ.
- Сок тыквы пьют как успокаивающее и улучшающее сон средство.
- Полезна не только мякоть тыквы, но и тыквенные семечки.

Тыквенные
семечки



Тыквенные семечки

- Семечки тыквы не просто вкусны, но и полезны. В них имеются необходимые нашему организму полезные вещества, много витаминов и микроэлементов, особенно ценится в них присутствие цинка и железа.
- Оказываются, при нехватке цинка младенцы могут даже умереть.

Лечебные качества тыквенных семечек:

- слабительное и мочегонное,
- укрепляют сердце,
- укрепляют почки,
- способствуют росту волос,
- средство для избавления глистов.
-
- Достаточно съесть горсть таких семечек в день и ваш организм уже обеспечит суточной нормой железа.
- Семена тыквы полностью беззерны, однако некоторым людям лучше ограничить равную дозу жареных семечек.

Рецепты витаминного стола



Тыквенные конфеты

- **Ингредиенты:**
тыква,
крупчатый или каменный сахар по вкусу.
- **Приготовление:**
Порежьте тыкву кубиками среднего размера, залейте водой и варите 10-20 минут, не накрывая крышкой. Удалите кубики из воды и разотрите там сахар, пока почти полностью тыкву обратно и варите еще 10 минут. Оставьте тыкву в сиропе на ночь. На следующий день снова закипятите, выньте кубики тыквы, удалите их противень так, чтобы они не касались друг друга, и поместите их вертикально чашки в духовку при максимальной температуре. Готовые конфеты обваляйте в сахарной пудре.

Пирог из тыквы

- тыква - 400 гр.
- яйцо - 3 шт.
- нежирный творог - 250 гр.
- твердый сыр - 100 гр.
- кориандр, мушкетный орех, перец по вкусу.

Тыкву натереть на мелкой терке. Творог взбить с яйцами и добавить тыкву, добавить специи и все перемешать. Массу уложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в духовке 20-25 минут. Под конец посыпать тертым сыром.

Десерт из тыквы

- тыква - 500 гр.
- яблоки - 3 шт.
- мед - 2-3 ст. лив.
- различные орехи (любые) - 2-3 ст. лив.

Тыкву нарезать кубиками и выложить в форму. Яблоки нарезать дольками и положить на тыкву. Все полить медом и посыпать орехами. Выпекать в духовке 10-15 минут.



Хэллоуин

- Рассказ о тыкве был бы неполным без упоминания обычной вырезать голову-страшилищу на Хэллоуин (канун Дня Всех Святых). Этот древний праздник, отмечаемый в ночь с 31 октября на 1 ноября. Берем большую тыкву, вырезаем рот и глаза и вставляем во внутрь свечу.



Источники

- <http://dickik.ru/pub/est.asp?basin=47>
- <http://tgetman.sovnet.ru/tykva.html>
- <http://www.sovhospm.ru/ovosha/tykg>
- <http://r1k1.edEm>

Презентация ученика 2 «в» класса Чермашенцева Андрея. «Самая полезная ягода - клубника»

Клубника - ягода королевского рода.



Впервые клубника появилась в Европе в средневековье, эту экзотическую по тем временам ягоду прислал своему королю французский офицер из далекого Чили. Монарх Франции и другие августейшие особы пришли в неописуемый восторг от дивного аромата спелых ягод, а клубника получила статус королевской ягоды. Со временем перед клубничным соблазном не устоял и король Англии. Генрих 8 любил полакомиться клубникой в вине, подслащенном медом.



Многочисленные научные исследования доказали, что аромат клубники содержит более 50 ароматических веществ, способных подарить человеку прилив бодрости и хорошего настроения. А всего лишь 150 грамм этих ягод моментально нейтрализуют все отрицательные эмоции. Помимо этого, клубника укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы и нормализует обмен веществ.

Рецепт красоты от французских фрейлин:



300-500 грамм клубники вместо ужина — и Вам обеспечен сладкий сон, красивая кожа, а также... избавление от лишнего веса, ведь клубника замедляет процесс усвоения углеводов.



Пример ученической презентации для представления, защиты и дегустации результатов проектной деятельности на ИТОВОМ ЗАНЯТИИ

КАНАПЕ



Это крошечные бутерброды из нарезанных разной съедобной основы (у нас огурец, редис, листья салата и сыр), посаженные на шпажки, которые можно отправлять в рот целиком, не откусывая по кусочку. Канопе — это праздничное угощение.

ОГУРЕЦ



В них содержатся витамины, много минеральных солей. Огуречный сок выводит из организма ядовитые вещества. Высокое содержание калия освобождает организм от излишков воды и соли, помогает вывести песок из почек, хорошо влияет на работу сердца и печени. Огурцы полезней есть незрелые, зеленые.

СЫР



входит в состав продуктов питания с тех времен, как человек приручил животных, которые выкармливают своих малышей молоком. В коровьем сыре содержится много веществ, которые питают человеческий организм. Белок является строительным материалом для роста и восстановления клеток. В сыре содержится кальций и фосфор, что помогает росту костей и зубов.

РЕДИС



Корнеплоды редиса содержат витамины, соли калия и кальция, эфирные масла. Витамин С содержится и в молодой ботве, которую употребляют в пищу вместе с корнеплодами. Употребляют в пищу свежим.

САЛАТ



Сочные листья салата богаты витаминами, микроэлементами. Салат хорошо действует на печень, почки, поджелудочную железу и сердечно-сосудистую систему, регулирует водный обмен в организме. Его включают в лечебно-диетическое питание при многих заболеваниях. Листья салата употребляют в пищу только свежими.



ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПРИГОТОВИЛИ:

Минякова Анастасия
Удалова Ксения
Шинигузова Анастасия
Володина Алина

МОУ «СОШ № 33» г. Энгельса
Учитель Митенкова Е. В.



Фрагменты представления и защиты «полезного праздничного угощения» на итоговом уроке





План (Вопросы) для построения устной защиты результата практико-ориентированного проекта

- ЧТО?**
- ЗАЧЕМ?**
- ИЗ ЧЕГО?**
- КАК?**
- ВЫВОД?**
- ЧТО УДАЛОСЬ?**
- ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ?**

Рефлексия.

Нам удалось накрыть полезный праздничный стол на день рождения Зелибобы.

Мы шли к этому целый год.

Практическая направленность всего проекта и его модулей

(исследования упаковок, дегустации, практикумы) приучили детей к осознанному выбору для своего ежедневного питания более полезных продуктов.

Мы воплотили свою мечту и доказали на практике, что можно питаться одновременно и вкусно, и полезно.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

<http://wiki.saripkro.ru>

<http://www.nestle.ru/health/Default.aspx>

<http://viki.rdf.ru/>

<http://images.yandex.ru/>

Фото из личного архива