

**Проект исследовательской деятельности  
по окружающему миру**

**Тема:**

# **Витамины - наши друзья!**

Выполнила:  
Скорадешкина Наталья  
Михайловна

Дзержинск 2017г.

# Цель проекта:

- Формирование представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, укрепления детского организма.

# Задачи проекта:

1. Изучить специальную литературу интернет-ресурсы по данной теме.
2. Сформировать представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, беречь его.
3. Формировать привычки здорового образа жизни.
4. Получить знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании витаминов в продуктах питания.
5. Расширить знания о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
6. Применять полученные знания в повседневной жизни.
7. Вырастить самостоятельно на подоконнике полезную зелень.
8. Составить книгу рецептов с применением самостоятельно выращенной зелени.

# Актуальность темы:

- Питание дошкольников имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

# Значение витаминов для организма

Витамины –это особые вещества, которые содержатся в нашей пище.

Они необходимы для нашего здоровья.



# Витамин А

Витамин А содержится в молоке, яйцах, печени, сливочном масле, моркови, зелёном луке, абрикосах, шиповнике.

Витамин А способствует улучшению зрения и здоровью кожи.



# Витамин В

Этот витамин содержится в хлебе, гречневой и овсяной крупах, печени, мясе, икре, твороге, фасоли, овощах.

При недостатке этих витаминов происходит расстройство нервной системы, малокровие, выпадение волос.



# ВИТАМИН С



Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Это смородина, облепиха, апельсины, клубника, яблоки, капуста.

При недостатке витамина С возникают частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.



# ВИТАМИН D

- Самым богатым источником витамина D считается солнце в сочетании с чистым воздухом. Этот витамин содержится в печени рыб, рыбе, сыре, твороге, сливочном масле.
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей.



# ВИТАМИН Е

Особенно богаты витамином Е –молоко, подсолнечное масло, миндальный орех, яичный желток, морковь, овсянка.

При недостатке этого витамина возникает усталость, сонливость, низкая работоспособность.



# Витамин К

Источники витамина К -это зелёные листовые овощи, капуста, крапива, киви, бананы, мясо, молочные продукты.

Витамин К необходим человеку для нормальной свёртываемости крови.



# **ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕ ВАЖНЫ!**

**Мы познакомились с основными витаминами, они имеют особое значение в нашем питании.**

**Необходимо, чтобы наш организм получал все эти витамины.**

**Витамины мы получаем с пищей, поэтому нужно правильно питаться.**

# Правильно ли мы питаемся?

Чтобы выяснить это, ежедневно в течении недели необходимо записать, что мы едим на завтрак, обед, ужин.

Получаем ли мы ежедневно пищу из каждой пищевой группы?

Какую пищу мы едим чаще всего?

Мое тело



**Витамин В** содержится в этих продуктах. Он способствует сохранению энергии и здоровью кожи.

**Витамин А** содержится в этих продуктах. Он способствует улучшению зрения и здоровью кожи.

**Витамин Е** мы получаем из этих продуктов. Он укрепляет клетки организма.

**Витамин Д** содержится в этих продуктах. Он помогает нам расти должным образом.

**Витамин С** содержится в этих продуктах. Он способствует укреплению иммунитета.

**Витамин К** содержится в этих продуктах. Он способствует свертыванию крови.

**Словарь**  
**Рацион** — это правильное питание, которое способствует росту, получению энергии и сохранению работоспособности организма.  
**Витамины** содержатся в пище. Они необходимы для здоровья нашего организма.

**Состав ежедневный рацион**  
Ежедневно в течение недели записывая, что ты ешь на завтрак, обед и ужин. Затем посмотри на рисунки на этой странице. Получаешь ли ты ежедневно пищу из каждой пищевой группы? Какую пищу ты ешь чаще всего?

	завтрак	обед	ужин
Пон.			
Втор.			
Среда			
Четв.			
Пятн.			
Субс.			
Воскр.			

# ВЫВОД:

В нашем питании чаще всего используются молочные продукты, мясные блюда, фрукты. Недостаточно рыбных блюд, овощей, круп. Необходимо правильно составить ежедневный рацион.

В этом нам помогут- наш учитель, врач, повара, родители.

Самостоятельно мы можем усилить своё питание витаминами, выращенными своими руками прямо на подоконнике.

# Идея!

Каждый может вырастить у себя на подоконнике «живые витамины» : укроп, петрушку, шпинат, лук, базилик!

## Полезные свойства укропа:

Укроп обладает и множеством полезных и лечебных для здоровья свойств. В зелени укропа содержится витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы, такие как соли кальция, калий, железо, фосфор.

Благодаря такому составу, укроп эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность. В силу полезных свойств, укроп способен облегчать симптомы цистита и почечных заболеваний. Укроп обладает мочегонными и желчегонными свойствами, а также применяется как средство усиления секреции молока у кормящих матерей. А еще зелень укропа мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.

## Полезные свойства шпината:

- В состав шпината входят: сахара, клетчатка, жиры, белки, углеводы, бета-каротин. Витамины: группы В, РР, А, Н, С, Е. В нем много минеральных веществ, таких как: селен, кальций, марганец, магний, медь, натрий, цинк, калий, фосфор.
- Очень низкокалорийный, всего 23 ккал на 100 г продукта, поэтому рекомендуется для похудения.
- По количеству белка шпинат опережает даже овощи семейства бобовых (зелёный горошек, фасоль).
- Содержащиеся в шпинате витамины С и А – одни из наиболее значимых витаминов в составе овоща, не очень сильно разрушаются при термообработке, что является еще одним значительным плюсом при его употреблении.
- В составе шпината уникальное сочетание всевозможных веществ и витаминов, которые положительно воздействуют на организм. К примеру, шпинат обладает свойством выводить токсины и шлаки из организма. В его состав входит много каротина, по его содержанию уступает только морковь. Эти свойства также делают шпинат продуктом, который незаменим в составе диетических программ, так как он обогащает организм полезными веществами и улучшает его работу.
- Шпинат рекомендуют употреблять в целях профилактики и для лечения многих болезней. Он полезен людям имеющим проблемы с зубами и деснами, благоприятно воздействует на сосуды, укрепляя их, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, поджелудочной и слюнной железы и считается, что он замедляет развитие опухолей, обладает противораковыми свойствами.



## Полезные свойства петрушки:

Это пряное растение – находка для желающих заняться оздоровлением своего организма при помощи натуральных средств. Ее ценят за уникальное сочетание витаминов и микроэлементов, высокую биологическую активность компонентов состава. Доступность петрушки в любое время года, ее способность долго храниться, не теряя своих уникальных качеств, простота обработки и изготовления различных средств, разнообразие способов длительного хранения – все это делает петрушку незаменимой для домашней аптеки.

Петрушка содержит также биофлавоноиды и эфирные масла. Кроме всего прочего, в ней отмечено высокое содержание микроэлементов, что крайне необходимо при недостатке кальция, цинка, фосфора, железа или магния. В этих случаях введение петрушки в свой ежедневный рацион питания будет очень полезным.

Петрушка содержит большое количество хлорофилла, являющегося природным пигментом и участвующего в реакциях окисления. Также в траве обнаружена фолиевая кислота, которая известна своими полезными свойствами, помогающими сохранять отличное состояние сосудов и способствующая росту здоровых детей. В результате совсем не удивительно, что трава петрушки используется для создания биологически активных добавок.

## Полезные свойства лука:

В луковицах содержатся органические кислоты, эфирные масла с фитонцидами, защищающие нас от простудных заболеваний, кемпферол, аминокислоты, глюкоза, микроэлементы, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, много витамина С, есть микро и макроэлементы: бор, кобальт, марганец, молибден, медь, никель, рубидий, фтор, хром, фосфор, кремний, натрий, калий, кальций, магний, железо, хлор, сера (именно она отвечает за резкий запах), флавоноиды и растительный гормон глюкинин (натуральное средство для понижения уровня сахара в крови),

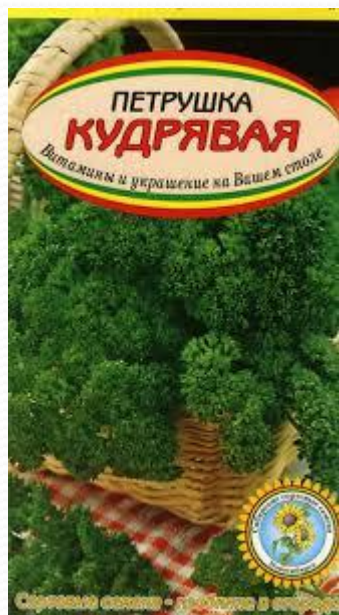
## Полезные свойства базилика:

Раньше на Руси базилик называли царской травой — и не зря: лечебные свойства базилика часто использовались целителями. Базилик очищает организм, благодаря чему применяется при хронических заболеваниях мочевого пузыря и желудка, а также лечение базиликом благоприятно влияет на исход таких заболеваний как артрит, ревматизм. Его производные (сок свежих листьев и масло) содержат каротин, сахара, фитонциды, рутин и витамины С, РР, В<sub>2</sub>, то есть представляют собой как действенное лекарственное средство, так и комплекс необходимых человеку витаминов.

# «ВИТАМИНЫ НА ПОДОКОННИКЕ»

## Шаг 1:

- Мы приобрели в магазине семена шпината, лука, петрушки, укропа, базилика.



# Шаг 2:

- Посадили семена в землю, поставили горшочки на подоконник южной стороны для достаточного количества тепла и солнечного света, поливали, наблюдали за всходами. Результат превзошёл наши ожидания!



# Шаг 3:

- Мы узнали рецепты приготовления салатов с луком, шпинатом, укропом, петрушкой, базиликом. У нас появилась возможность укреплять свой иммунитет и разнообразить своё питание ежедневно!



# Шаг 4:

## Составление книги рецептов: «Витамины наши друзья!».

### «Салат из шпината»

1. Промойте шпинат и ошпарьте кипятком — он не должен сильно уменьшиться в размере. Затем промойте под холодной водой и выложите на тарелку.
2. Смешайте лимонный сок и соевый соус, добавьте грецкие орехи и выдавите дольку чеснока. Все тщательно перемешайте, заправьте соусом листья шпината.

## «Салат из базилика»

1. Взять два болгарских перца, красный и желтый, вырезать плодоножку, вычистить семена и на их место вложить по раздавленному зубчику чеснока и веточке тимьяна. Завернуть в фольгу и запекать сорок минут при 180 градусах, после чего сразу окунуть в ледяную воду, снять кожуру — и нарезать.
2. Для домашнего майонеза смешать три желтка с дижонской горчицей и, не спеша постоянно размешивая, влить растительное масло. В конце добавить пару чайных ложек хересного уксуса, соль и перец. Смешать майонез с пробитым в блендере консервированным тунцом.
3. Для дрессинга выпарить в четыре раза бальзамический уксус, добавить мед и 3–4 ложки оливкового масла, перемешать.
4. На ложке оливкового масла обжарить тунца до золотистости. Нарезать не очень толстыми кусками.
5. По дну тарелок размазать майонезно-тунцовую смесь. Разложить по всей поверхности салатный микс (фризе, руккола, мини-шпинат, мангольд) и миниромано. Вслед за ними — нарезанные крупно огурцы, помидоры, маринованные артишоки, разрезанные вдоль пополам вареные перепелиные яйца, маслины, перец, базилик и нарезанный тонкими кружками редис.
6. В самом конце выложить обжаренного тунца, сбрызнуть его оливковым маслом и соевым соусом, украсить листьями сельдерея и кресс-салатом — и полить медово-бальзамическим дрессингом.



## «Салат из петрушки»

- Нарезаем пластинами сырые шампиньоны, измельчаем петрушку и перемешиваем. Делаем соус: чеснок почистить и растолочь в ступке, добавить сок одного лимона, оливковое масло и специи с солью. Салат заправить этим соусом.

## «Салат из укропа»

- Максимально мелко нарезаем стебли и листья укропа, добавляем немного соли по вкусу и перемешиваем. Взбиваем ложку лимонного сока с оливковым или обычным подсолнечным маслом, затем добавляем сахар. Заправку нужно хорошенько перемешать, дабы не было никаких крупинок. Будет вкуснее, если она постоит некоторое время. Получившимся соусом заправляем салат, оставляем его на несколько часов. Лимон нарезаем кружочками (чем тоньше, тем будет лучше) и выкладываем поверх салата непосредственно перед подачей.

## «Салат из лука»

- Лук-порей помыть, очистить и порезать маленькими колечками. Залить нарезанный лук томатным соком с солью и соком лимона.

Оливки нарезать на кружочки, приправить и полить маслом. Перемешать все компоненты в салатнице. Сбрызнуть лимонным соком и украсить свежей зеленью.

## Вывод:

Работа над данным проектом помогла мне сформировать представление о витаминах, их пользе для здоровья человека.

Я научилась самостоятельно искать информацию, выращивать зелень и укреплять иммунитет с помощью салатов из свежих витаминов.

Это очень увлекательная и интересная работа!