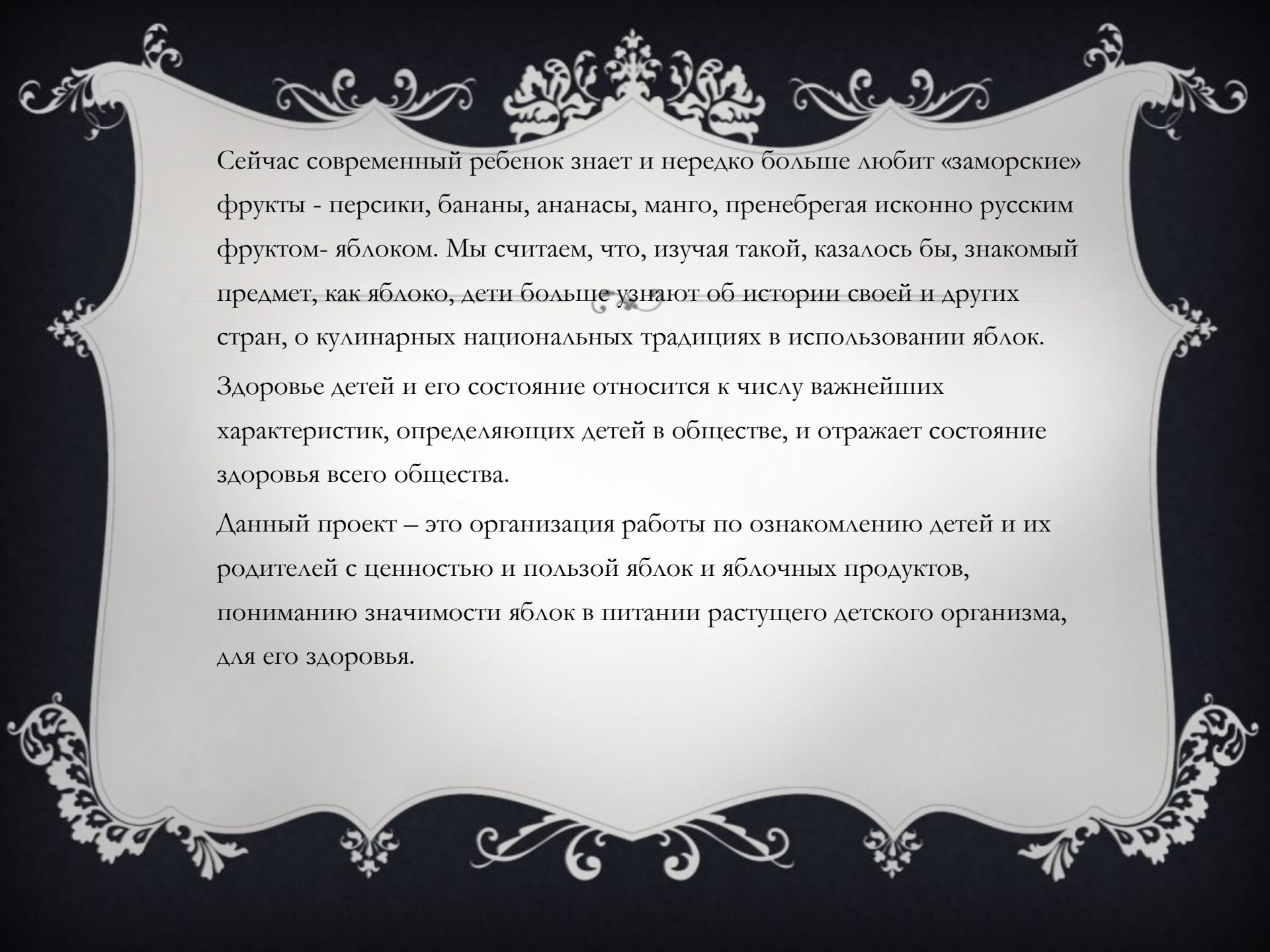


*«ЯБЛОКО - ВОЛШЕБНЫЙ
ФРУКТ»*





Сейчас современный ребенок знает и нередко больше любит «заморские» фрукты - персики, бананы, ананасы, манго, пренебрегая исконно русским фруктом- яблоком. Мы считаем, что, изучая такой, казалось бы, знакомый предмет, как яблоко, дети больше узнают об истории своей и других стран, о кулинарных национальных традициях в использовании яблок.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Данный проект – это организация работы по ознакомлению детей и их родителей с ценностью и пользой яблок и яблочных продуктов, пониманию значимости яблок в питании растущего детского организма, для его здоровья.



Цель проекта.

Обогатить и расширить знания детей о яблоках, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.

❖ Задачи проекта.

❖- Расширить кругозор детей о полезных свойствах яблок и яблочных продуктов

❖- Формировать у детей исследовательские навыки (поиск информации в различных источниках).


❖- Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое.

❖- Развивать желание делиться информацией, участвовать в экспериментальной деятельности.

❖- Формировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию.

❖ Ожидаемые результаты по проекту.

❖- Данный проект поможет детям больше узнать о пользе яблок, о значимости их в организме человека. Яблоки – ценный продукт для детского организма и мы взрослые должны помочь детям узнать, как можно использовать яблоки в своем питании.



ПОСЛОВИЦЫ, ЗАГАДКИ, СКАЗКИ, СТИХИ

Яблоко от яблони недалеко падает.

Душа не яблоко — ее не разделишь.

Каков сад, таковы и яблоки.

Одно яблоко в день — и доктор за дверь.



Краснокожие бока.

Желтые, зеленые!

Сладки. Кислые, слегка,

Только не соленые!

Ароматны и вкусны.

С хвостиком срывают!

Витамины и нужны –

Силы прибавляют!

Королевич из садов

Всех порадовать готов.

Есть с румяньким бочком

И с весёлым червячком.

Кругленькое с ямочкой

Наливное...

Польза яблок для организма человека огромна. Яблоко – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить полезные свойства яблока для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета.

Польза яблок для организма

Яблоко содержит:

вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%;

сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%;

крахмал — 0,9%;

фолиевая и органические кислоты;

витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, никель, марганец.

100 Г ПРОДУКТА СОДЕРЖАТ:

Калорийность — 47 ккал

Белок — 0,4 г

Жир — 0,4 г

Углеводы — 9,8 г

Клетчатка — 1,8 г

Зола — 0,5 г

Витамин А — 5 мкг

Витамин В1 — 0,03 мг

Витамин В2 — 0,02 мг

Витамин В5 — 0,07 мг

Витамин В6 — 0,08 мг

Витамин С — 10 мг

Витамин Е — 0,2 мг

Витамин Н — 0,3 мкг

Витамин К — 2,2 мкг

Витамин РР — 0,4 мг



Железо — 2,2 мг

Цинк — 0,15 мг

Медь — 110 мкг

Марганец — 0,047 мкг

Йод — 2,0 мкг

Калий — 278 мг

Кальций — 16 мг

Магний — 9 мг

Натрий — 26 мг

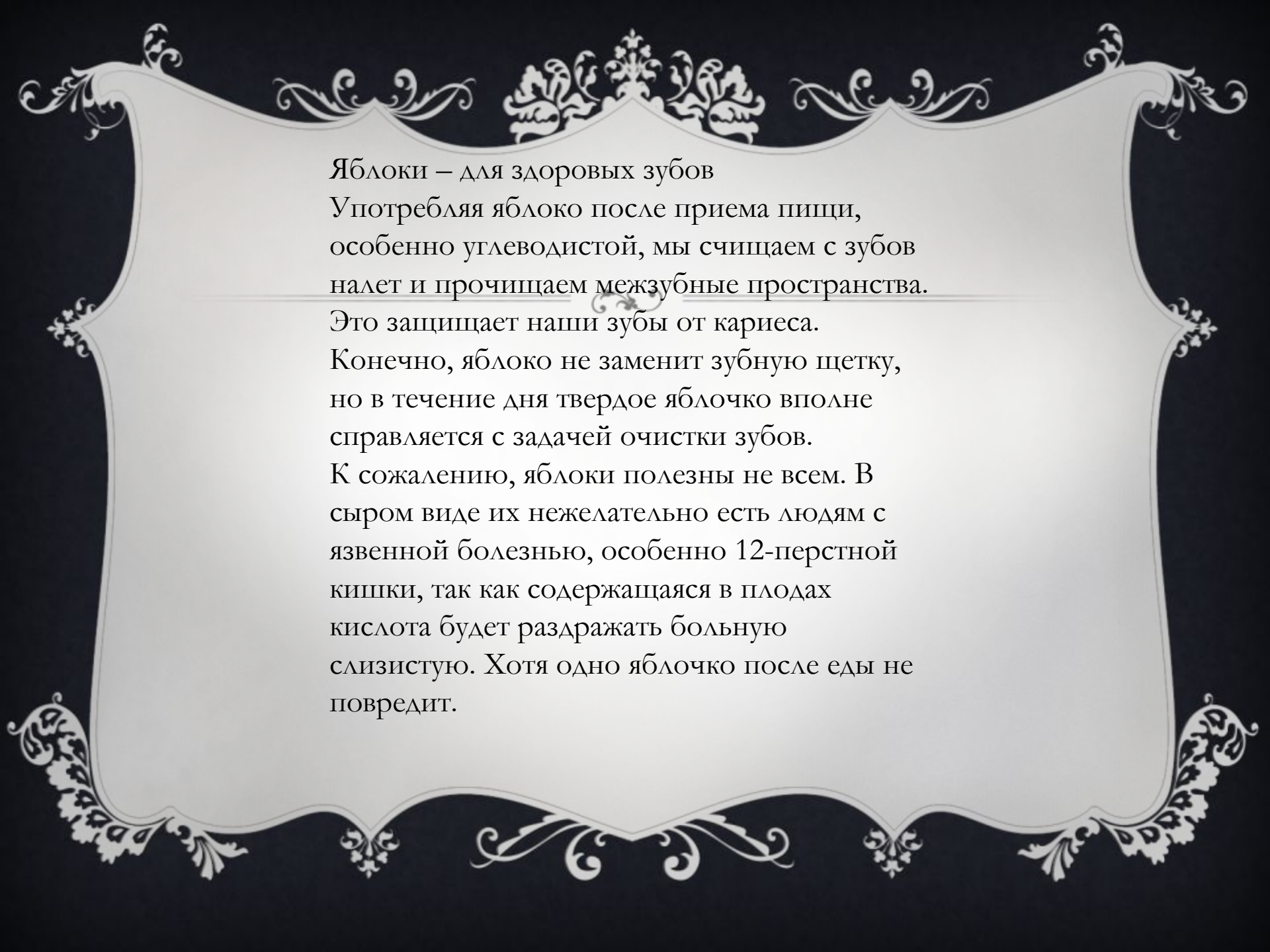
Фосфор — 11 мг

Вода — 86,3 г

Крахмал — 0,8 г

Фолиевая кислота — 2 мкг

Органические кислоты — 0,8 г



Яблоки – для здоровых зубов

Употребляя яблоко после приема пищи, особенно углеводистой, мы счищаем с зубов налет и прочищаем межзубные пространства.

Это защищает наши зубы от кариеса.

Конечно, яблоко не заменит зубную щетку, но в течение дня твердое яблочко вполне справляется с задачей очистки зубов.

К сожалению, яблоки полезны не всем. В сыром виде их нежелательно есть людям с язвенной болезнью, особенно 12-перстной кишки, так как содержащаяся в плодах кислота будет раздражать больную слизистую. Хотя одно яблочко после еды не повредит.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!