

**Чтоб здоровым, сильным быть,**

**Надо овощи любить**

**Все без исключения,**

**В этом нет сомненья.**

**В каждом польза есть и вкус,**

**И решить я не берусь:**

**Кто из них вкуснее,**

**Кто из них важнее!**



***Овощи и фрукты–***

***витаминные***

***продукты.***

**1. Автор проекта.**

**Мильшина Галина Николаевна, Краснодарский край, Мостовский район, ст. Ярославская,**

**МБОУ СОШ № 14.**

**2. Предмет, класс.**

**2 А класс. Реализация программы**

**«Разговор о правильном питании».**

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

**3. Продолжительность проекта – 8 недель.**



**Краткое описание проекта:**



Проектпредназначендляактивизацииучебно-познавательногопроцесса, осуществляемоговрамкахпрограммы«Разговороправильномпитании». Работапредполагаетналичиесамостоятельныхисследований, проводимыхвнезанятийподруководствомучителя. Врамкахпроектапроизойдётзнакомствоучащихсясразнообразиемовощейифруктов; свитаминами, содержащимисявофруктах, овощахиягодах; сформируютсяпредставленияозначимостиовощей, фруктовиягодврационепитанияребёнка;

Проектнаправленнасозданиекниги «Овощиифрукты – витаминныепродукты». Вкнигебудутпредставленыматериалыосодержаниивитаминоввовощахифруктах, какправильноготовитьовощи,означенииовощейифруктовдляукрепленияздоровьядетей, рецептсамодельногосока.



**Цель создания проекта:**

1. Создатьдляобучающихсяшколыкнигу «Овощиифрукты – витаминныепродукты», вкоторойбудетпредставленаинформацияополезныхсвойстваховощей, ягодифруктов.

**Задачи:**

**1. Сформироватьосознанноеотношениексвоемупитанию.**

**2. Выяснить, длячегонеобходимовводитьврационпитанияребёнкаовощи, ягодыифрукты.**

**3.Помочьродителямосознатьнеобходимостьформированияудетейпривычкиправильнопитаться.**



**Календарный план развития проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Этапы | Деятельность учащихся |
| 1неделя.  Подготовительный этап. | Постановка целей и задач.  Информационная кампания (анкетирование).  Деление на группы. | Коллективное обсуждение. |
| 2неделя.  Основной этап. | Ознакомление учащихся с критериями оценивания итоговых работ. Предварительный просмотр собранного учащимися материала. | Работа в библиотеке, в интернете, с родителями.  Самостоятельная работа в группах. |
| 3 -7 неделя.  Основной этап. | Изучение литературы.  Наблюдения, встречи.  Представление результатов деятельности.  Обобщение материала.  Создание книги «Овощи и фрукты – витаминные продукты».  Оценка проведённой работы (оценка учителя, отзывы учащихся). | Работа в группах.  Экскурсия в школьную столовую. |
| 8 неделя. Заключительный этап. | Отправка писем с благодарностью всем, кто помогал в проведении проекта.  Организация презентации итогов проекта на МО классных руководителей. | Защита проекта. |

**Заданиядлягрупп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| Найти информацию о том, какправильноготовитьовощи. | Подборматериалаосодержаниивитаминоввовощахифруктах. | Изучениелитературыозначенииовощейифруктовдляукрепленияздоровьядетей, придуматьрецептсамодельногосока. |



**Ожидаемыерезультаты.**

**- Детистанутчащеупотреблятьвпищуовощиифрукты.**



**Передначаломпроектамырешилиузнать, любятлинашиодноклассникиовощиифрукты, какчастоупотребляютихвпищу.**



*Регулярностьупотребления*

*овощейифруктов.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Овощи** |  |
| Каждый день  10 | 1 раз в неделю  1 | 2-3 раза в неделю  8 |
| Не любит  овощи –2 |  |  |
|  | **Фрукты** |  |
| Каждый день  8 | 1 раз в неделю  4 | 2-3 раза в неделю  8 |
| Не любят  фрукты –1 |  |  |

**Витамины.**





**Витамин В1,В2**

- Фасоль, яблоко, горох, груша,

овощизелёногоцвета.

-Укрепляетнервнуюсистему, помогаетпищеварению.

- НедостатоквитаминовгруппыВ

* вызываеттрещинывуголкахрта,
* некоторыеболезнигуб, кожи, рта

иглаз,

* вызываетвыпадениеволос.





**Витамин С**

- Разнообразнаязелень (укроп, петрушка, шпинат, салатидр.), капуста, помидоры, зелёный горошек, фасоль, апельсины, лимоны.

- Повышаетработоспособность.

- Помогаетборотьсясинфекционнымизаболеваниями.

- Необходимдляправильногоразвитияорганизма, дляростазубов, костей, кровеносныхсосудовидругихтканейорганизме.

- Ускоряетзаживлениеран.

- Недостаток витаминаС

- Нарушаетсяобменбелковыхвеществ.

– Важноупотреблятьвпищусоки, особенно

апельсиновый, лимонный, грепфрутовыйитоматный.





***Витамин А***

- Врастительныхпродуктахприсутствуеткаротин–провитаминА, которыйвпеченипревращаетсяввитаминА.

-Морковь, зелёныйлук, салат, помидоры, черноплоднаярябина, абрикосы, красныйперец.

- Зелёныеовощи: шпинат, щавель, зелёныйгорошек.

-УсвоениевитаминаАувеличиваетсяприналичииовощей, тушёныхсмаслом, сметанойимолоком.

-Необходимдлянормальногофункционированиябронхиальнойсистемы, кишечника, различныхчастейглаз, включаяите, которыепозволяютвидетьприплохомосвещении.

-Способствуетзаживлениюран, ожогов.

-Благотворновлияетнасостояниеорганизма, повышаетегосопротивляемостьинфекционнымзаболеваниям.

- ПрисбалансированномпитаниимывдостаткеполучаемвитаминА.

- Приегонедостаткеухудшаетсязрение, наступаетобщаяслабостьорганизма.

**Витамин Е**

**

- Капуста, салат, шпинат.

- Наиболееценнымиможноназватьрастительные

масла, особеннонерафинированные.

- Необходимдляразвитиядетскогоорганизма.

- Полезенпрималокровии, нервныхзаболеваниях.





**Витамин Р**

- Апельсин, мандарин, лимон,

виноград, черника, смородина.

- Укрепляетстенкикровеносныхсосудов.

- недостатокэтихвитаминов

вызываетхрупкостьсосудов.

****

**Полезные овощи.**

- Самойполезнойизовощейсчитается***капуста*** (витаминК), онабываетразныхвидовивсеониоченьполезны. Еёедятприболезняхсердца, сосудов, давлении.

- Навторомместепопитательнойценностистоит***картофель***. Онсодержитмногокалияимагния. Этотовощоченьполезен.

- Поговоримоб***огурцах***и***кабачках.***Онисодержаттартроновуюкислоту.

- Нельзянисказатьопользе***помидоров.***Онисодержатлейкопен, превосходящийвитаминС. Помидорыполезноупотреблятьвсем.

- ***Морковь*** – этовитаминнаясладость, котораясодержитвитаминАилегкоусваивается.

- ***Сладкийперец***хорошиз-завысокогосодержаниярастворимойклетчатки.

- Считается, чтодобавление***зелени***(петрушки, базилика, укропа, шпината) вблюдов 10 разснижаетрискзаболеваний. Зеленьпосвоимвкусовымкачествамоченьполезнаихороша.

**Полезные фрукты.**

- Напервомместепополезнымсвойствамстоят***яблоки***, внихсодержитсябольшоеколичествокалия, витаминаСирастворимойклетчатки, котораясодержитсянетольковкожуре, ноивмякоти.Укрепляетсердечно-сосудистуюсистему.

- Навторомместестоят***груши.***ВнихнетакмноговитаминаС, нобольшоесодержаниеклетчаткиикалия.Полезныприболезнипочек.

-***Апельсины***содержатвитаминС, углеводы, органическиекислоты, атакжебогатыминеральнымивеществами: медь, цинк, фтор, магний, фосфор. Вапельсинахимеютсяэфирныемаслаифитонциды.

- ***Абрикос***содержитвитаминыА, С, В–улучшаетпамять, повышаетработоспособность.

- ***Персики***содержатвитамины: А, РР, В–лечитмалокровие, желудок.

- ***Гранаты***содержатвитаминыВ, С, РР, Е–лечитмолокровиеиочищаюткровь.

**Полезные ягоды**

- Напервомместесредиягодстоит***вишня***. Онасодержиткумарин.

- ***Шиповник***рекомендуетсякупотреблению, благодарявысокомусодержаниювитаминаС. Плодышиповникаможнозаваривать, настаиватьилидобавлятьнесколькоягодвчай.

- Ещёоднаполезнаяягода – ***крыжовник***, еёещёназывают «севернымвиноградом». ВнёмсодержитсяоченьмногорастворимойклетчаткиивитаминаС.

- Полезнатакжеи***малина***. Онапрепятствуетстарению. Еёназываютягодойдолголетия.

- Несколькослово***чёрнойсмородине***. Этаягода – лидерпосодержаниювитаминаС. Еёрекомендуютвсемлюдям. Вчёрнойсмородинеполезныилистья. Онихорошотонизируют, снимаютусталость.

- ***Клубникаиземляника***обладаютсвойствамидругихягод, ноотличаютсявысокимсодержаниемвитаминаС, магния, чтооченьполезнодлясердца.

**СОКИ**

- Важнейшийисточниквитаминов.

- Стимулируютпроцессыобменавеществ.

- Повышаютсопротивляемостькинфекциям.

- Обеспечиваетстойкостьорганизмакстрессовым ситуациям.

- Выводятизорганизмалишнюювлагу.



**Рецептсамодельногосока.**

**Клубничный сок**

**Клубнику собираем, моем, очищаем от плодоножки.**

**Складываем вдостаточной величины ёмкость и блендером делаем клубничное пюре.**

**Не выключая блендер, подлить воды (сколько нужно). Мы любим сок средней густоты, поэтому разбавляем где-то 1:1. Кстати, в воде уже растворён сахар (опять же по вкусу).**

**Охлаждаем и наслаждаемся!**



**Травянистые и плодовые чаи**

- Прекрасноевитаминноесредство.

- Длячаяберутсядушистыетравыиплодысприятныминерезкимзапахом.

- Чайможетбытьтонизирующим, есличеловекустал, переутомлёнилиболеетпростуднымизаболеваниями (добавляем мелиссу, лимонник).

- Чайможетбытьуспокаивающим, есличеловекраздражёнилиунегобессонница (добавляеммяту).

– Считается, чточайслепесткамирозповышаетработоспособность.

**Как правильно готовить овощи.**

*Овощи* можно варить, жарить, тушить, запекать, припускать, варить на пару.

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, важно их правильно обработать и приготовить. Мыть их следует в холодной проточной воде, после этого их можно резать. Витамины и минеральные соли в овощах находятся непосредственно под защитной оболочкой в кожуре и мякоти. Чем крупнее они нарезаны, тем меньше потери витаминов.

Для салатов и винегретов лучше варить овощи в неочищенном виде, чтобы витамины в них меньше разрушались. С этой же целью желательно готовить овощи на пару или тушить. Если их надо сварить, то их заливают кипящей водой, чтобы прекратить действие ферментов, разрушающих витамин С.

- Лук, петрушку, укропидругуюзеленьлучшедобавлятьвужеприготовленныеблюда, непосредственнопередподачейнастол.

**Дайтеповарупродукты:**

**Мясоптицы, сухофрукты,**

**Рис, картофель... Итогда**

**Ждётвасвкуснаяеда.**

**16 апреля учащиеся 2 а класса ходили на экскурсию в школьную столовую, чтобы посмотреть, где и как готовятся блюда из овощей для наших учащихся. Экскурсию проводила заведующая столовой Любовь Алексеевна Гордиенко.**

**Нам было интересно, чем отличается приготовление пищи в домашних условиях от приготовления пищи в условиях общественного питания.**

**Любовь Алексеевна рассказала и показала, где и как хранятся продукты; какое оборудование используется для первичной обработки овощей.**

**Зав. столовой ответила на множество вопросов учащихся: почему стала заниматься приготовлением пищи для детей и поделилась секретами своих фирменных блюд.**

**Спасибо Любовь Алексеевне за интересную экскурсию, а нашим поварам – за вкусные обеды. Это тяжелый труд, давайте его ценить!**



**Перед окончанием работы над проектом мы решили проверить, изменилась ли регулярность употребления овощей и фруктов. Дети стали чаще употреблять в пищу овощи и фрукты.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Овощи** |  |
| Каждый день  10 | 1 раз в неделю  3 | 2-3 раза в неделю  8 |
| Не любит  овощи –0 |  |  |
|  | **Фрукты** |  |
| Каждый день  10 | 1 раз в неделю  3 | 2-3 раза в неделю  8 |
| Не любят  фрукты –0 |  |  |

****

**Выводы.**

**Овощиифрукты:**

**- Являютсяосновнымиисточникамивитаминов.**

**- Обеспечиваютустойчивость**

**организмаквнешнимвоздействиям.**

**-Способствуютнормализациипроцессовпищеварения.**

**- Внешнийвидсвежиховощейиплодов, ихароматвызываютповышенныйаппетит.**