

Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Проект подготовлен воспитателем ОГКОУ «Санаторная школа-интернат»
Крыловой Светланой Анатольевной.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи, фрукты любить.

Все без исключения,

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас важнее?



Участники проекта

Дети, педагоги, медицинские работники школы, родители, работники столовой.

Время действия проекта

2016-2017 учебный год.

Цели и задачи проекта

Цель: познакомить детей с главными источниками витаминов – фруктами и овощами – и их значением для организма человека.

Задачи: расширять знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них; формировать привычку ежедневного употребления овощей и фруктов; воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания.

Проблема

1. Чем отличаются овощи от фруктов?
2. Как фрукты и овощи влияют на организм человека?
3. Какими целебными свойствами они обладают?

Актуальность проекта

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие детей. Это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие здоровья. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске часто забываем о самых простых вещах. Мы вместе с детьми, родителями, медицинскими работниками школы попытаемся разобраться в том, что касается правильного питания и особое внимание обратим на овощи и фрукты, научимся выбирать полезные продукты.

Овощи и фрукты – источник здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, минералов и других веществ, необходимых детскому организму. Фрукты и овощи укрепляют иммунитет человека, улучшают обмен веществ, защищают организм от различных заболеваний. Постоянное употребление овощей и фруктов, умение их правильно хранить и приготавливать помогают человеку сохранять крепкое здоровье.

Формы и методы работы над проектом

Беседы, прогулки с заданиями, экскурсии, просмотр презентаций, чтение стихотворений, отгадывание загадок и ребусов, рисование, приготовление салатов из овощей и фруктов, викторины, анкетирование, работа с родителями, занятия с медицинскими работниками школы.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный.

Подготовка методического обеспечения проекта.

Уточнение представлений знаний детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни и здоровья человека.

Консультации родителей о питании детей. Анкетирование родителей «Питание ребёнка в семье».

2. Основной.

Чтение художественных и научных произведений по теме.

Проведение занятий в клубе «Домовёнок».

Организация экскурсии в овощной магазин.

Беседы с работниками школьной столовой.

Сбор материала совместно с родителями, воспитателями на тему «Что можно приготовить из овощей и фруктов?» Составление альбома «Семейные рецепты»

Проведение дидактических игр на данную тему.

Вечер загадок про овощи и фрукты.

Рисование на тему «Мои любимые овощи и фрукты».

Сбор интересных фактов об овощах и фруктах.

Интересные истории о путешествиях, приключениях и превращениях овощей и фруктов

Более 500 лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение – картофель. Да и откуда было знать, если до родины картофеля, Южной Америки, никто из мореходов ещё не доплывал. Но вот из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба. Колумб преподнёс в дар королю и королеве Испании открытую им за океаном огромную землю, которую позже назвали Америкой. Самым ценным грузом, который моряки привезли на родину, были клубни картофеля. Индейцы Америки называли картошку «папа» и считали её своей кормилицей.

В Европе не сразу поняли, что у картофеля главное – клубни. Один английский богач, например, решил угостить друзей заморской диковиной, посаженной у него в саду. Вместо того, чтобы выкопать из земли клубни, садовник собрал с кустов зелёные шарики, что свисают на стеблях после того, как картофель отцветёт. Эти горькие, несъедобные плоды картофеля на серебряном блюде были поданы гостям.

В России тоже не сразу приняли новинку. Кое-где даже начались картофельные бунты. Русские люди поверили слухам, что картошка – «чёртово яблоко», сажать её грех, землю запоганишь, без хлеба останешься. По царскому приказу бунтовщиков секли розгами, а самых упрямых даже ссылали в Сибирь. Но не жестокие расправы убедили людей, что выгодно сажать картошку. Убедила сама картошка.

Золотое яблоко.

Это тоже индейское растение. На родине, в Южной Америке, его называли «томат». Мореходы, которые привезли томат в Европу, не знали, что это овощ. Европейцы сажали томат у себя на клумбах, в саду – для красоты. У первых томатов, привезённых испанцами из Америки, были жёлтые плоды. На солнце они светились золотом. «Помодоро» - называли их итальянцы. «Помо» - яблоко, а «доро» - золотое. Первыми решили попробовать «золотое яблоко» португальцы. Им понравилось. Так началось переселение помидоров из сада на огород, а потом с огорода на поле. Так получилось, что у одного и того же овоща два названия. Томатный соус, томатный сок, маринованные томаты... Но, покупая свежие плоды, мы говорим про них – помидоры. И хотя сейчас жёлтые и оранжевые сорта помидоров встречаются реже, чем красные, своё «золотое» название помидоры сохранили до сих пор.

Морковкина копилка.

Давным-давно люди жили в пещерах, одевались в звериные шкуры. Пробуя на вкус разные дикие растения, люди узнали, что у одних съедобны верхушки – плоды, стебли, листья, а у других, как у морковки, - корешки. Тогда дикая морковь была беловатого цвета, не толще крысиного хвоста. Человек догадался, что корешок – это морковкина копилка, куда растение откладывает питание про запас, чтобы на лето зацвести, оставить после себя семена. Долгие годы человек сеял, сажал, поливал, отбирал лучшие растения на семена. И морковь покраснела и толстела. Морковь потому покраснела, что в ней добавился каротин – вещество, которое окрашивает её в оранжевый цвет. Когда мы съедаем морковку, каротин

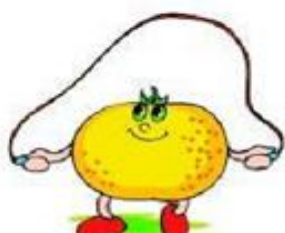
превращается в витамин А. Это витамин роста. Особенно он нужен ребятам и всем, кто должен расти. Применяется морковь как в сыром виде, так и в варёном, а также в виде сока.

Яблоко.

Ещё за два века до нашей эры было известно более 25 сортов яблони. В настоящее время яблоки являются самым потребляемым в мире фруктом, а сортов их насчитывается (по разным данным) от 7500 до 20000. Считается, что ежедневное употребление яблок является профилактикой многих заболеваний. Достаточно съесть одно яблоко в день, чтобы зарядить организм и обеспечить естественную защиту от бактерий и вирусов. Этот наливной плод выводит из организма вредные вещества, очищает кровь, улучшает работу почек, печени и кишечника. Польза яблок проявляется также, когда приходит время ухаживать за зубами. Пока малыш не начал самостоятельно чистить зубы, ему в этом поможет яблоко. Он не только очистит эмаль и межзубные промежутки, но и поможет справиться с микробами, которые способствуют развитию кариеса. Яблоки для ребёнка полезны в любом виде: сырые, сушёные, запечённые. Не меньшей ценностью обладают выжатые соки, компоты, джемы и варенье.



ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ



Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(Морковь)

Голова на ножке, в голове горошки.
(Горох)

Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостики крючком.
Эти поросятки играют с нами в прятки.
(Огурцы)

Лоскуток на лоскутке — зелёные заплатки,
Целый день на животе нежится на грядке.
(Капуста)

Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь — гладко, откусишь — сладко.
(Яблоко)

На сучках висят шары,
Посинели от жары.
(Слива)

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.
(Свекла)

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.
(Лук)



Рецепты салатов из овощей и фруктов

1. Салат «Весна».

Нарезать зелёный салат, положить горкой в салатницу. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы и зелёный лук. В центре горки салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахарной пудры приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить, соус подавать отдельно.

2. Салат из свёклы с яблоками.

Свёклу отварить, очистить от кожуры и натереть на крупной тёрке. Яблоки, не очищая от кожуры, тоже измельчить на крупной тёрке. Орехи мелко растолочь. Салат посыпать сахаром, перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла с лимонным соком.

3. Салат из капусты с яблоками и огурцами.

Капусту мелко нашинковать, удалив толстые прожилки и кочерыжку. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной тёрке. Огурцы очистить, нарезать вдоль, потом – поперёк, ломтиками, добавить петрушку. Заправить оливковым маслом, приправить солью и сахаром по вкусу.

Рисунки детей на тему «Мои любимые овощи и фрукты»



Использованная литература

- 1.Э. Слепян. Жизнь подземного клубня. Ленинград. Детская литература. 1980
- 2.Э. Слепян. Судьба золотого початка. Ленинград. Детская литература. 1977
- 3.Н.Надеждина. Во саду ли, в огороде... Москва. Детская литература. 1972
- 4.Н.Надеждина. Где щи, там и нас ищи! Москва. Малыш. 1987
- 5.Н.Виноградов, Т.Куликова. Дети, взрослые и мир вокруг. Москва. Просвещение. 1993
- 6.Е.Еремеева. Растения. Справочник школьника. Санкт-Петербург. Литера. 2005