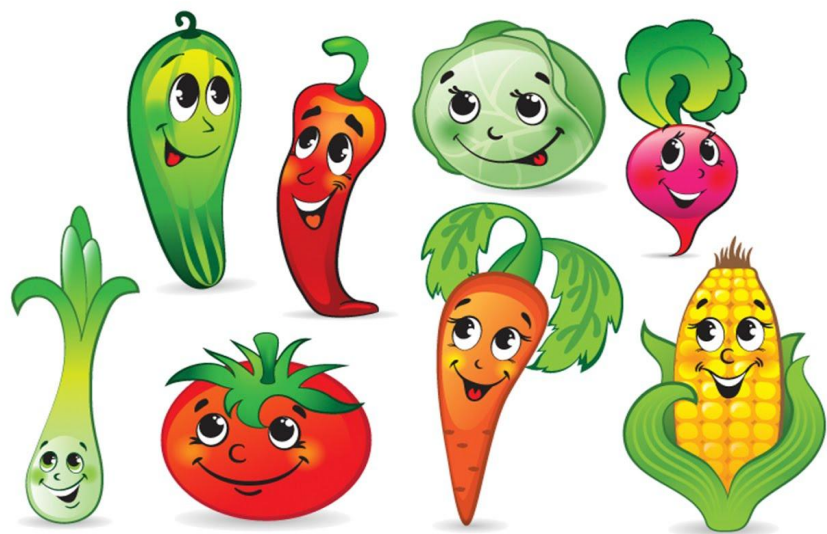


Супринская СОШ, филиал МАОУ Бегишевская СОШ Вагайского района Тюменской области

«Овощи – наши друзья».



Работу выполнили

Учащиеся кружка «Планета здоровья»

Мурзина Виктория - 3 класс

Трушников Артем – 3 класс

Янсуфина Самира – 3 класс

Волчкова Карина – 3 класс

Шевелев Вячеслав – 3 класс

Иванова Арина – 4 класс

Абдулина Анастасия – 4 класс

Парфенова Кристина – 4 класс

Руководитель:

Мурзина Надежда Николаевна

Цель проекта:

- Показать важность и полезность овощей.
- Выяснить, чем полезны овощи, какие в них есть витамины.



Задачи проекта.

- научиться работать с различными источниками информации
- научиться работать коллективно
- выяснить чем полезен каждый овощ и какие витамины есть в овощах
- подвести итог и закрепить информацию о полезных свойствах овощей с помощью сказки.

Актуальность проекта:

Мы считаем, что тема нашего проекта актуальна, так как в наше время дети очень часто болеют из – за нехватки витаминов в организме. Мы сами любим овощи и хотим рассказать чем же они полезны .

Гипотеза:

Мы думаем, если младшие школьники регулярно будут употреблять овощи, то они будут реже болеть, всегда активны и хорошо учиться в школе.



Чем богата репа?



Репа - самая полезная. Потому что она одновременно увеличивает иммунитет, и одновременно лечит желудочно – кишечный тракт. Улучшает мозговое кровообращение, укрепляет в целом организм. Она очень полезна для здоровья. Содержит **витамин В**.



Витамины в моркови

Морковь – очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы **В, РР, С, Е, К**, в ней присутствует каротин – вещество, которое в организме человека превращается в **витамин А**.

Витамины в картофеле



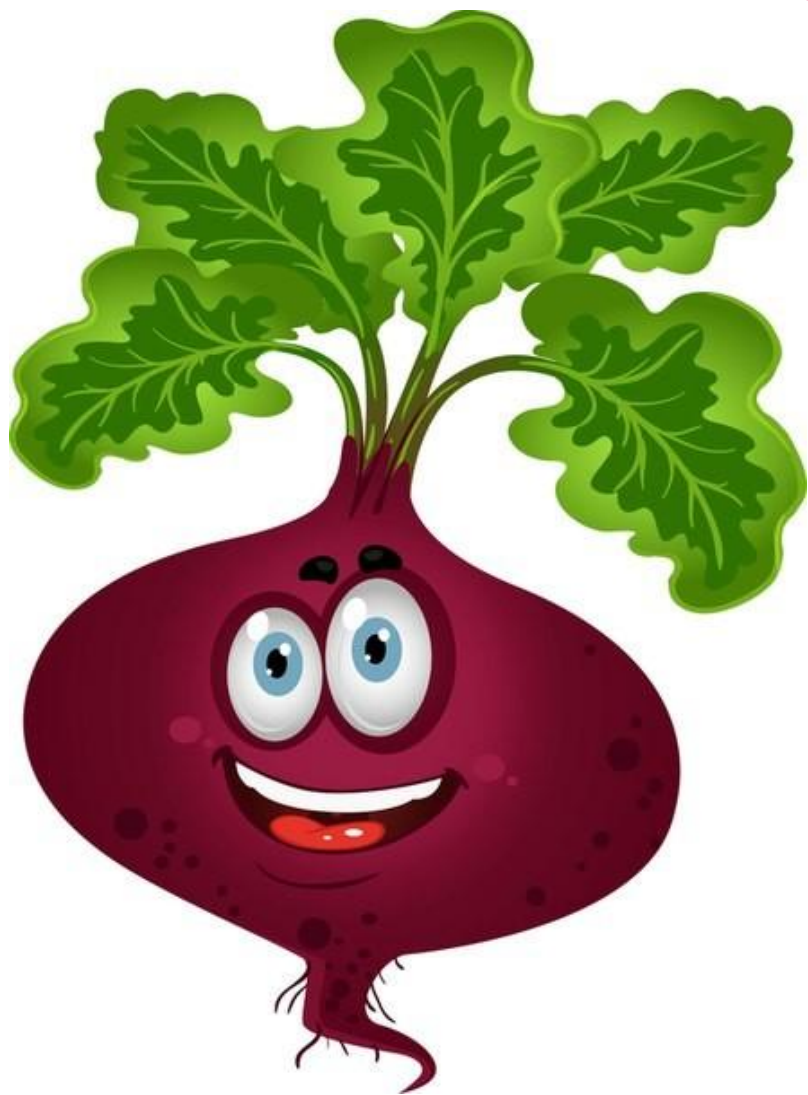
Картофель богат витаминами,
минералами,
Растительными белками,
углеводами.

Содержит витамины **В1, В2, РР,**
С, а так же калий, соли железа,
фосфора, йода, магния, кальция,
марганца.



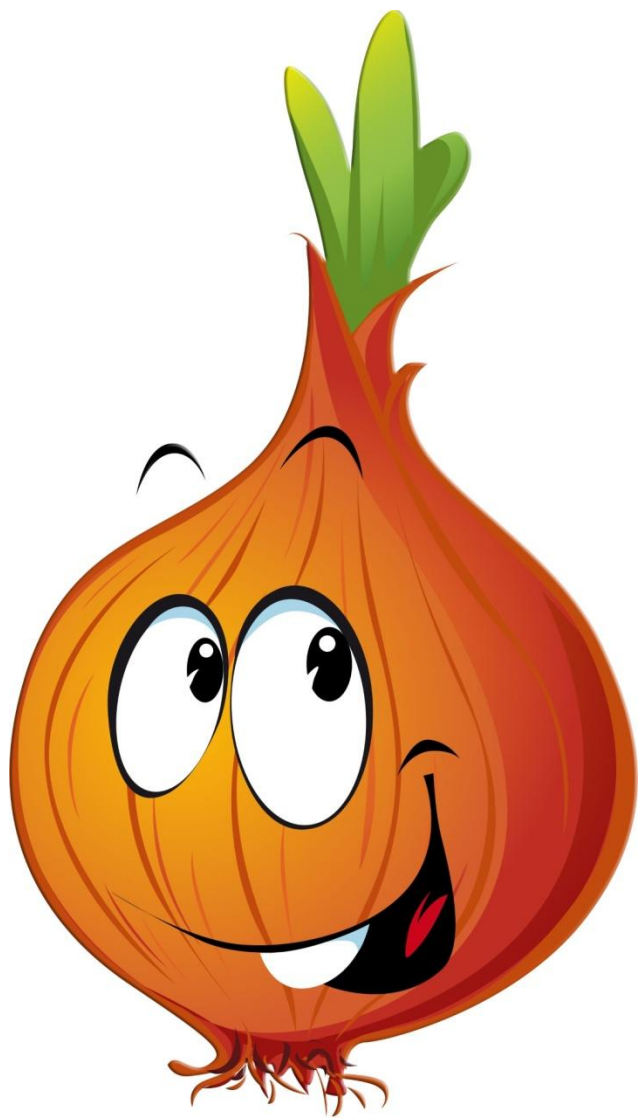
Витамины в капусте

Содержит: витамины В1, В2, В3, РР, С (50 мг в 100 г продукта), а так же калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор.



Витамины в свёкле

Свёкла – обладает полезными и целебными свойствами. В свёкле содержатся **витамины группы В, РР**, минеральные вещества (йод, магний, калий, кальций, железо).
Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.



Витамины в луке

Лук содержит эфирные масла, фитонциды, минеральные вещества, железо, калий, фосфор. Репчатый лук может заменить целую аптеку. **Витамин С** в нем в 10-15 раз больше, чем в лимоне.

**Чтобы выглядеть прилично,
Чувствовать себя отлично,
С овощами дружим мы.**



Пословицы и поговорки об овощах

- ❖ Морковь прибавляет кровь.
- ❖ Картофель хлеб бережет.
- ❖ Без капусты щи не густы.
- ❖ Где свекла да борщи, там и нас ищи.
- ❖ Лук да баня все поправят.
- ❖ Всякому овощу свое время.

Овощи и их полезные свойства

Морковка – обладает заживляющим действием.

Картошка — стимулирует работу головного мозга и борется со стрессом.

Капуста – помощник при болях в суставах и ожогах.

Свёкла – стимулирует работу печени, повышает функции кишечника, улучшает состояние суставов и связок.

Лук – убивает вирусы и бактерии.



Вывод:

**Нужно всем обратить
внимание, на свое
питание.**



Заключение

Работая над проектом закрепили знания о том, какие овощи и чем полезны. Что такое витамины, какие витамины содержатся в овощах.

Овощи – это полезный, питательный, вкусный продукт. В них содержатся много минеральных веществ и витаминов, поэтому овощи, широко применяются в питании детей. Есть еще одно достоинство овощей – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом, рыбой и грибами.

Поэтому в рационе каждого ребенка и взрослого должны быть **«овощи»**. Потому что они не создают дополнительной нагрузки на желудок, снабжают организм питательными веществами, приучают человека соблюдать режим питания, заставляют организм проснуться, быть бодрыми и активными.

Значение проекта:

Мы надеемся, что наш проект поможет вам понять всю пользу овощей, так как мы в полном объеме постарались донести до вас информацию о положительном влиянии овощей на наш организм в целом.

Литература:

- ❖ www.abcslim.ru- питание школьников.
- ❖ www.pesochnizza.ru польза овощей для детей.
- ❖ Русские пословицы и поговорки Владимир Иванович Даль.

Рацион из овощей – и в жизни будет все Окей

