

ВИТАМИНЫ В ФРУКТАХ



МАТРОСОВА АНАСТАСИЯ 3 "А" КЛАСС
ШКОЛА №2



Содержание.

- *Введение*
 - *Что такое – фрукт.*
 - *Зачем мы едим фрукты.*
 - *Что такое витамины.*
 - *Какие витамины содержатся в фруктах .*
 - *Опрос .*
 - *Советы о пользе фруктов (проведение эксперимента)*
 - *Заключение*
- Список информационных источников.*



Введение.

- **Актуальность исследования.** Хочу начать свою работу со слов учёного – гигиениста К.С.Петровского:
- «Нет ни одного другого продукта, который мог бы во всех отношениях
- заменить на длительный срок овощи и фрукты, особенно свежие».
- Правильное питание – это залог хорошего здоровья.
- Избыток сладостей, мучных изделий ведёт к ожирению, к кариесу зубов. Поэтому нужно употреблять побольше овощей и фруктов. Овощи и фрукты – это кладовая витаминов. Дети, получающие достаточное количество свежих овощей и фруктов, растут крепкими, мало болеют, а в случае заболевания выздоравливают быстрее

- **Объект исследования** - фрукты
-
- **Предмет исследования** - виды фруктов находящихся дома у людей.
-
- **Цель исследования:** доказать, что фрукты - это кладовая витаминов.
-
- **Задачи исследования:**
 - изучить литературу по данной проблеме,
 - рассмотреть, как влияют витамины на организм человека
 - описать целебные свойства фруктов и витаминов
 - выявить фрукты, которые больше нравятся детям.
-
- **Методы исследования:**
 - Теоретические: обобщение, анализ
 - Эмпирические: изучение литературы, анкетирование.
-
- **Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что в нашей местности выращивают огромное количество фруктов.
-
- **Значимость.** Данный материал можно использовать на уроках окружающего мира. Он поможет учащимся расширить свои знания в мире природы.

Что такое – фрукт.

Фрукты (от лат. fructus- плод), сочные съедобные плоды культурных и дикорастущих растений. Фрукты, как и овощи, имеют большое значение в питании человека. Всем известно, что фрукты богаты витаминами и человеческий организм труднее всего переживает их недостаток в зимний и весенний период, что часто является причиной инфекционных и неинфекционных заболеваний. Многие виды фруктов хорошо и в течение длительного срока сохраняются в свежем виде в холодильниках с искусственным охлаждением и регулируемым составом газовой среды. Наиболее долго сохраняются яблоки, груши, цитрусовые, виноград, бананы. Также их замораживают, сушат и консервируют.



ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ ФРУКТЫ?



- Фрукты- неотъемлемая часть нашей пищи. С помощью употребления фруктов мы восполняем необходимые нашему организму минеральные вещества и витамины. Польза фруктов для организма человека на столько велика, что мы даже не задумываемся о том , что наш организм просто не сможет функционировать без этих полезных продуктов. Каждый фрукт полезен по своему.

Что такое витамины.

- Мы каждый день слышим от своих родителей такие слова: «Ешь овощи и фрукты, в них много витаминов».
- В продуктах витаминов мы не видим, но они оказывают большое влияние на развитие, рост, самочувствие человека. Недостаток даже одного витамина нарушает работу всего организма, приводит к тяжёлым заболеваниям. В организме человека витамины не образуются. Они должны поступать с пищей. Витаминов много во всех продуктах питания, особенно их много в свежих овощах и фруктах.

Значение витаминов

- Важнейшие регуляторы жизнедеятельности.
- Влияют на рост и развитие.
- Входят в состав ферментов.
- Влияют на обмен веществ.



- Витамин А необходим для нормального роста, сохранения зрения, хорошей кожи.
- Витамин В (В1, В2, В6, В8) – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от утомления.
- . Витамин С помогает организму бороться с различными болезнями, лечит десны, улучшает общее состояние организма
- Витамин D необходим для нормального развития костей. При его недостатке развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются.
- В фруктах содержатся почти все витамины. Они занимают одно из первых мест среди продуктов. Витамины играют важную роль в питании. Ежедневно в организм вместе с пищей поступают необходимые витамины и вещества.



Витамины

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

Жирорастворимые

(А, К, Д, Е)



ЯБЛОКО

- В яблоках содержится витамин А и С. Яблоки исключительно полезны для укрепления сердечно-сосудистой системы ,а также для людей с заболеванием крови.



АПЕЛИСИН



В апельсинах содержатся аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, А и Р. В медицине апельсины используются в целях профилактики гипо- и авитаниноза, для усиления аппетита.

БАНАНЫ

Богат витаминами :
РР, А, В1, В2, В5, В6, В9,
С, Е, К, бета-
кератином



ГРУША

Содержит витамины: А, В2, В1, Е, С, фолиевую кислоту, ниацин. Витамины в груше и некоторые уникальные эфирные масла помогают укреплять иммунитет и самое интересное - бороться с депрессией



В ходе исследовательской работы сделала несколько нужных выводов:
из-за нехватки витаминов могут возникнуть следующие болезни:

Каротин (провитамин А) «Куриная слепота» (плохо видит в темноте), шершавая кожа, задерживается рост ребенка, опухает ротовая полость.

С Ослабеваает организм и быстро простужается (грипп, ОРЗ), болезнь цинги (выпадают зубы), кровотечение дёсен.

В1 Плохой аппетит, запоры, усталость, вялость, плохой сон. Болезнь бери-бери (судороги, параличи).

В2 Выпадают волосы, опухает ротовая полость, ухудшается зрение.

В6 Конъюнктивит (глазная болезнь), бессонница, дерматиты (кожная болезнь)

Какие фрукты больше любят дети.

Среди детей, проживающих на нашей улице, была проведена анкета «Какие фрукты больше любят». Было опрошено 17 человек.

Ребятам были заданы следующие вопросы:

1. У вас есть фрукты дома?
2. Какие виды фруктов вы знаете?
3. Какой фрукт вы больше любите?

Анализ опроса показал следующее:

1. У всех ребят есть дома фрукты-18 человек
2. Наиболее распространенным ответом были: яблоки, бананы.
2. Наиболее распространены фрукты которые любят дети это- яблоки-3чел., банан-6 чел., груша -6чел, апельсин -2чел.



ВЫВОД

Опрос детей показал, что самые распространенные фрукты: яблоки, бананы, груши, апельсины.

Но, тем не менее, следует отметить, что в нашей местности люди выращивают преимущественно больше овощей, чем фруктов.

Все эти фрукты наиболее актуальны в наше время. Они имеют особенное назначение, с которыми сталкивается каждая семья.



Советы о пользе фруктов

. фрукты лучше всего есть через час после основного приема пищи, чтобы избежать дальнейшего брожения и повышенного газообразования. Либо за полчаса до еды.

. не стоит оставлять надолго и тем более хранить фрукты на свету – в них легко разрушаются витамины, под действием солнечного света. Лучше всего убрать их в холодильник. Исключение составляют только бананы – от холода они теряют свой аромат и вкус.

. полезней съедать фрукты прямо с кожицей – именно в ней содержится больше всего витаминов, но это только в том случае, если вы уверены, что они не подвергались до этого химической обработке. Поэтому лучше всего кушать фрукты со своего сада или покупать у людей, которые сами их выращивают. Помните, что в магазине для увеличения срока хранения, все фрукты и овощи зачастую обрабатывают химией.

. вы можете заморозить фрукты и ягоды на зиму в морозильной камере – в этом случае, они сохраняют все полезные свойства и витамины и будут хорошим подспорьем в холодное время.

Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Вот почему ягоды фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень полезные продукты!



Проведение эксперимента.

Мы с мамой решили сравнить апельсиновый сок, который продается в магазинах, и сок, который выжали сами. Для этого мы приобрели 1 килограмм апельсинов и для сравнения купили 1 литр сока «Фруктовый сад». В проведении данного эксперимента незаменимыми помощниками были моя мама и мой папа без них бы я не справилась. Конечно вкуснее сок приготовленный своими руками, потому что у покупного сока какой то подозрительно неестественный привкус. А еще этим экспериментом мы выяснили, что из 1 килограмма апельсинов, получается всего 400 мл сока. Килограмм апельсинов в среднем стоит 50 рублей, следовательно, литр натурального апельсинового сока должен стоит не менее 125 рублей. А мы купили литр сока за 50 рублей, поэтому делаем вывод о том, что натуральный ли сок нам продают!

Давите соки сами и будете уверены, что он натуральный и принесет организму пользу!!!

Заключение

Я часто употребляю в пищу фрукты: яблоко, апельсины, банан, грушу; сухофрукты. Пью натуральные соки. Проанализировав моё употребление фруктов, я пришла к выводу о том, что я получаю нужные витамины в достаточном количестве. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям.

Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям.

. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям. Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям.

В ходе исследовательской работы я узнал много нового и интересного. В своей работе я стараюсь показать и рассказать, что фрукты - это источники витаминов. Таким образом, я пришла к выводу, что фрукты - это отличное здоровье, крепкая фигура, прекрасный ум.

Ешьте их и не болейте



Вывод.

Таким образом проведя исследовательскую работу я сделала вывод, что фрукты не только вкусны, но и полезны



КОНЕЦ