

**ПРОЕКТ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
ТЕМА: «ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ –
ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ!»**



**Авторы проекта: Баукова Евгения
Андреевна**

Учитель начальных классов МБОУ СОШ №
16 г. Пятигорска

**Моисеенко Артём
Дмитриевич**

Ученик 4 «б» класса

ПРОБЛЕМА

- Недостаток витаминов в детском организме
- Не достаточные знания детей о пользе фруктов, овощей и ягод





Цель проекта

- Создать условия для формирования здорового образа жизни, потребности в правильном питании.
- *Дополнение и закрепление знаний детей о витаминах, их пользе для здоровья человека*

Задачи :

- Показать роль ягод, фруктов и овощей в питании детей.
- Расширить знания детей о фруктах, овощах и ягодах.
- Сделать проект сотворчеством



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ?

- ▣ Овощи, фрукты и ягоды издавна включают в большинство оздоровительных и общеукрепляющих рационов. Они обладают высокими энергетическими свойствами и полезны всем. В них содержится масса различных ценных веществ. Наиболее распространенными в нашем питании являются фрукты, овощи



- **Овощи - это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма. Овощей и фруктов нужно есть как можно больше. Потому что в них много витаминов, клетчатки, минеральных солей.**

- Фрукты любит почти каждый, но мало кто знает об их истинной пользе. Ученые определили, что есть фрукты, которые являются особенно богатыми витаминами и минералами, употребление которых, заменяет прием комплекса синтетических витаминов в таблетках

- **Ягоды богаты витаминами, микроэлементами, антиоксидантами. Особенно полезны те, которые выросли в средней полосе России. Это идеальный летний перекус и десерт. Кроме того, ягоды низкокалорийны.**



ЗАГАДКИ ОБ ОВОЩАХ

Что это за елочки, Нет на них иголочек?

Что за красные шары,

Но не видно мишуры?

Так красиво вдоль забора

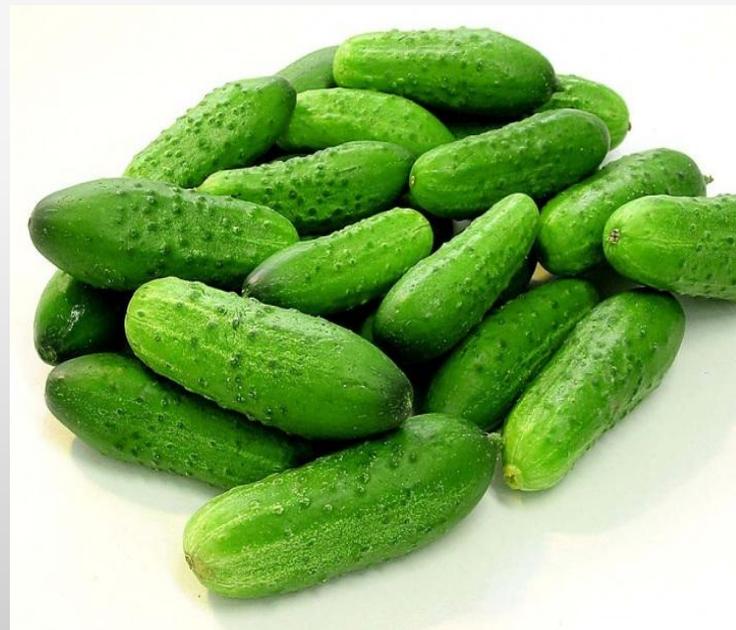
Летом спеют...

На июньской грядке

Все у нас в порядке!

Строем, словно

молодцы, Зеленеют...



ЗАГАДКИ О ФРУКТАХ

далеко на юге где-то

Он растет зимой и
летом.

Удивит собою нас
Толстокожий ...

детишки,

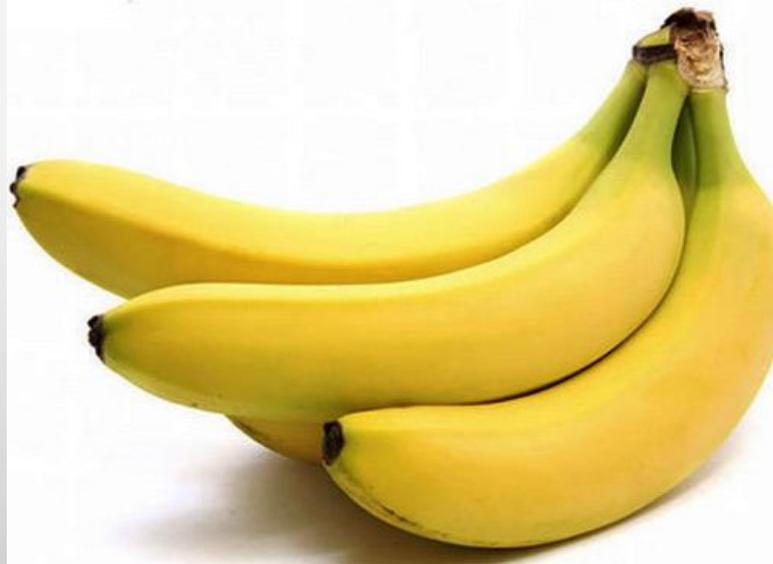
Любят есть его
мартышки.

Родом он из жарких
стран

В тропиках растет ...



CRAZY-FRANKESTEIN.COM



ЗАГАДКИ О ЯГОДАХ

Ягодку сорвать легко

—
Ведь растет
невысоко.
Под листочки
загляни-ка
Там созрела...



ветке

Все лозы родные
детки.
Гостю каждый в доме
рад.
Это сладкий...



ВЫСТАВКА ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ



ЗАГАДКИ О ОВОЩАХ И ФРУКТАХ.

Желто, да не масло,
Хвостовато, да не лошадь.
(РЕПА)

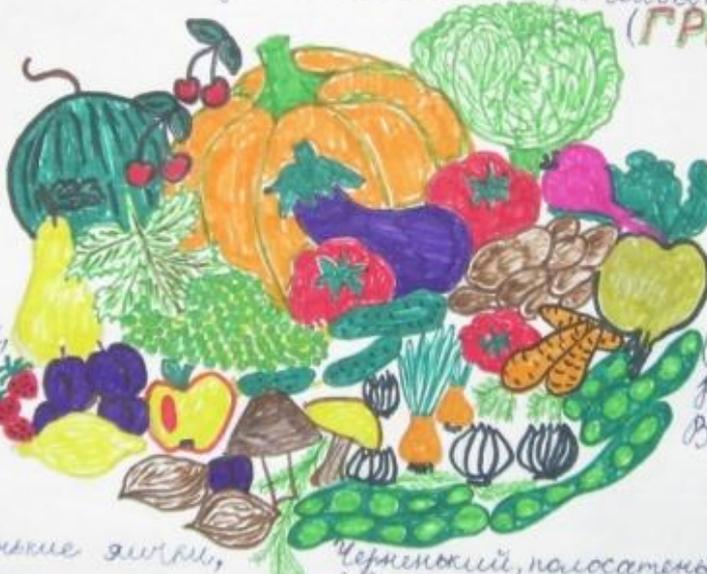
Стоит высоко, висит далеко,
Кругом сладко, а в середине кисло.
(ОРЕХ)

Сверху зелено,
Снизу красно,
В землю вросло.
(СВЕКЛА)

Сидит на дереве:
Красная, как кровь,
Круглая, как шар,
Вкусная, как мёд.
(ВИШНЯ)

Одна нога и шапка, а головки нет.
(ГРИБ)

Ни окошек, ни дверей,
Полна горница людей.
(ОГУРЕЦ)



Я красная — не девица,
Зеленая — не дубрава,
С хвостом — не лошадь.
(МОРКОВЬ)

Все меня любят,
А как раздевать — слезы проливают.
(ЛУКОВИЦА)

Стоит Лыка в красной рубашке,
Кто мимо пройдет,
Всак ему поклонится.
(ЗЕМЛЯНИКА)

Сидели потихоньку сивенькие зяблоньки,
Развелись по дереву:
Сторонка мялонька,
Белая сладенький,
А желток косточкай.
(СЛИВА)

Черный, полосатенький,
А в середине сладенький.
(АРБУЗ)

Не маленькая родимка,
А гостиницами накармивка.
(ЯБЛОНО)

Маленький, горький,
Луку брат.
(ЧЕСНОК)



"Оладьи из кабачков"

Кабачки очистить от кожуры, освободить от семян, натереть на тёрке, добавить к смеси яйца, соль, муку и всё хорошо перемешать. Из полученной массы жарить оладьи на хорошо разогретой сковороде. Готовые оладьи смазать сметаной.



Салатик = Вкусный =

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Морковь натереть на крупной тёрке. Добавить мелко нарезанные грецкие орехи. Добавить сок лимона, можно немного сахара.



Заставил плакать всех вокруг, он не драчун, а просто... (лук)



Кругла, рассыпчата, белая, на стол она с полки пришла. Ты посади её немножко. Ведь это вкусная (картошка)

Выводы:

- В результате представления проекта дети узнали много нового о пользе овощей и фруктов.
- К работе над проектом был привлечен ученик 4 «б» класса. Он представил интересную информацию об овощах и фруктах.
- Была подготовлена выставка творческих работ и защита проекта перед учениками других классов. Защита проекта проходила в форме игры, а среди гостей проводилась

