КГУ «СОШ № 52 имени академика Е. А. Букетова»

**Исследовательский проект.**

****

**Овощи и фрукты**

**витаминные продукты.**

Выполнил: Касьянов Артем

ученик 1 «А» класса

Учитель:

**В своём исследовании я решил проверить:**

**- полезно ли детям употреблять овощи и фрукты?**

**- какие витамины в них содержатся?**

**- для чего необходимо употреблять в пищу овощи и фрукты?**

**Цели исследования:**

1. Научиться работать с разными видами источников.

2. Формировать навыки самостоятельной работы.

3. Выяснить пользу употребления овощей и фруктов.

**Задачи исследования**:

1. Выяснить пользу от употребления овощей и фруктов.

2. Значение овощей и фруктов для человека.

3. Узнать содержание витаминов в овощах и фруктах.

**Краткая аннотация проекта**

Слова «Витамины - источник здоровья» знакомы нам с детства, но мы настолько привыкли к ним, что перестали придавать им значение. А на самом деле без витаминов невозможно обеспечить полноценное здоровье. Простудные заболевания, головные боли, головокружения, болезни желудочно-кишечного тракта, утомляемость, сонливость-всё это в значительной мере обусловлено недостатком витаминов. Науке в настоящее время известно большое количество витаминов, но мы познакомимся с основными, имеющими особое значение в питании.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровое питание - это полноценное питание. Наш организм вместе с пищей должен получать сыры, белки и углеводы, витамины. Они служат и источником энергии.

При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах.

Кока-колу вы не пейте.

Это очень вредно.

Лучше съешьте вы капусту

Ведь она целебна.

Ешьте яблоки и груши,

И капусту и морковь,

Потому что витамины

Очищают нашу кровь.

Будешь ты всегда в порядке

Укрепишь иммунитет.

Ведь здоровое питанье

Помогает от всех бед.

ДЕТИ, РЕГУЛЯРНО ИМЕЮЩИЕ В СВОЁМ РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ,

- МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ.

- МЕНЬШЕ УТОМЛЯЮТСЯ.

- У НИХ ЛУЧШЕ АППЕТИТ.

****

**Витамин В.**

- Фасоль, яблоко, горох, груша, овощи зелёного цвета.

- Укрепляет нервную систему.

- Недостаток витаминов В вызывает трещины в уголках рта,некоторые болезни губ, кожи, рта

и глаз.

**Фолиевая *кислота.***

 - Цветная капуста, зелёный лук.

- Способствует образованию лейкоцитов

и эритроцитов в крови.

****Витамин С.**

- Разнообразная зелень (укроп, петрушка, шпинат, салат и др.), капуста, помидоры, апельсины,лимоны.

- Повышает работоспособность.

- Помогает бороться с инфекционными заболеваниями.

- Необходим для правильного развития организма, для роста зубов, костей, кровеносных сосудов и других тканей организме.

- Ускоряет заживление ран.

- Низкое содержание витамина С в рационе, особенно в зимнее - весенний период, обусловливается понижением его содержания в продуктах из-за их длительного хранения.

– Важно в этот период употреблять в пищу соки, особенно апельсиновый, лимонный, грепфрутовый и томатный.

****

**Витамин А.**

- В растительных продуктах присутствует каротин – провитамин А, который в печени

превращается в витамин А.

- Морковь, зелёный лук, салат, помидоры, черноплодная рябина, абрикосы.

- Усвоение витамина А увеличивается при наличии овощей, тушёных с маслом, сметаной

и молоком.

- Необходим для нормального функционирования бронхиальной системы, кишечника, различных частей глаз, включая и те, которые позволяют видеть при плохом освещении.

- Благотворно влияет на состояние организма, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

- При сбалансированном питании мы в достатке получаем витамин А.

**Витамин Е.**

- Капуста, салат, шпинат.

- Наиболее ценными можно назвать растительные масла, особенно нерафинированные.

- Необходим для развития детского организма.

- Полезен при малокровии, нервных заболеваниях.

** Витамин Р.**

- апельсин, мандарин, лимон, виноград, черника,

смородина.

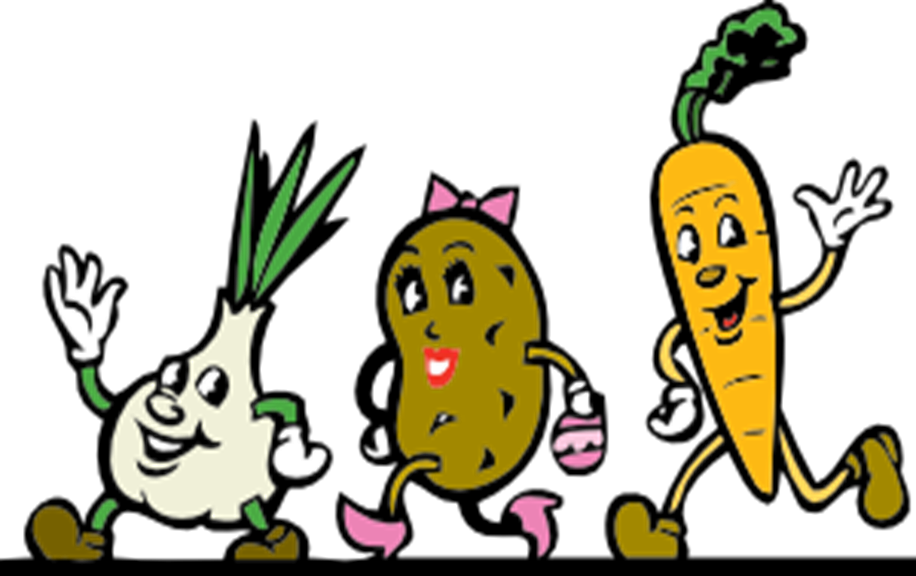
- недостаток этих витаминов вызывает хрупкость сосудов.



- очищать и измельчать овощи лучше непосредственно перед их приготовлением.

- Свёклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде.

- Лук, петрушку, укроп и другую зелень лучше добавлять в уже приготовленные блюда, непосредственно перед подачей на стол.





- История консервирования продуктов насчитывает несколько тысячелетий.

- Первые салаты были придуманы римлянами ещё до рождения Христа.

- Картофель появился в конце 18 века, в начале 19.

- Помидор в середине 19 века в Италии называли золотое яблоко, а во Франции

за красивую и яркую окраску – яблоко любви.

- Родиной персика считается Центральный и Северный Китай. Поскольку в Европу эти

плоды пришли из Персии, древние римские писатели-историки дали им абсолютно

то же название.

**Как лечиться овощами и фруктами?**

- Свекольный сок необходим людям, страдающим гипертонией. Очень полезен при весенней усталости, малокровии, упадке сил, после болезни.

- Морковный сок, например, применяется при лечении расстройств органов пищеварения, картофельный сок — при лечении язвы желудка, а капустный — гастрита.

- Лук уменьшает вероятность развития рака. Порезанный лук повышает содержание питательных веществ.

- Тыква. Оранжевая тыква – чемпион среди всех овощей по содержанию железа. Поэтому ее хорошо употреблять людям, страдающим анемией. Кроме многих витаминов в ней содержатся такие редкие витамины, как Т, ускоряющий обменные процессы в организме и K, необходимый для свертывания крови.

- Чеснок - понижает кровяное давление и даже снижает риск рака желудка и толстой кишки. Добавляйте его в различные блюда. Используют его также при нагноительных заболеваниях легких - бронхите. Ингаляциями из чеснока лечат больных с ангинами, гриппом, бронхиальную астму.

- Малина и малиновый сок - жаропонижающее и потогонное средство. Способностью сбивать температуру малина обязана салициловой кислоте, которая содержится в ней в достаточно большом количестве.

- Редька - полезна при сахарном диабете, сок редьки оказывает мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное действие, улучшает пищеварение и обмен веществ. Компрессы на основе редьки помогают при подагре, радикулите. Достоверно известно, что редька стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит.

Если хочешь быть здоровым

Ты без всяких докторов,

То молочные продукты

Овощи и фрукты

Будут в этом помогать

Организм твой укреплять.

Вкусную кашу покушай с утра,

Выпей кефир иль молока,

Яблоко съешь иль апельсин,

Бодрости много получишь и сил.



**ВЫВОД:**

Овощи и фрукты:

- Регулируют обменные процессы.

- Влияют на рост и развитие организма.

- Способствуют выработке иммунитета.

- Обеспечивают устойчивость организма к внешним воздействиям

В ходе исследования мы выяснили, что витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, D. Мы выяснили, какие продукты более богаты витаминами. Мы доказали, что витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой.



