

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 имени В.В. Шитика ст. Атаманской

**Методическая разработка  
тематического дня**

**«День овощей и  
фруктов»**



**Тема: «Овощи и фрукты – витаминные продукты».**

**Цели:** формирование понятия здорового образа жизни, развитие навыков коммуникативного общения, мышления, ознакомление с разнообразием ягод, овощей и фруктов, их значением для организма, закрепление значения полезных продуктов, развитие умения правильно выбирать продукты для здорового питания.

**Оборудование:** картинки с изображением овощей и фруктов, карточки со словами.

### **Ход занятия**

#### **1. Организация внимания.**

*Сегодня мы с вами поговорим об овощах и фруктах - основных источниках витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организм человека, и не накапливаются, а поступают только с продуктами питания.*

*Поэтому овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно. Самые основные витамины это А, В, С, D, Е.*

#### **О пользе овощей и фруктов**

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов благотворно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ, что позволяет чувствовать себя лучше, быть здоровее, и внешний вид будет соответствовать этим позитивным изменениям. Всё это объясняется содержанием в овощах и фруктах таких витаминов как каротин (провитамин А), витамины С, К и Р, также они содержат сахарозу, фруктозу, пектины, клетчатку, крахмал, органические кислоты, минеральные соли.

Немаловажным является антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые в большом количестве содержатся в чесноке, луке и цитрусовых. Их употребление во время простуды способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также

сокращению количества микробов в ротовой полости. Многие виды овощей способны снимать давящее действие жиров на секрецию желудка, в сочетании с жирами они также обладают желчегонным свойством. И, пожалуй, главным фактом, свидетельствующим о пользе овощей и фруктов является их способность защищать клетки организма от болезней и старения, благодаря содержанию в них антиоксидантов: бета - каротина (форма витамина А) и витамина С.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Так, плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза. Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др. Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д. Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Для того чтобы в овощах и фруктах сохранялось большее количество витаминов, нужно уметь правильно хранить их и приготавливать. Больше

всего полезных веществ содержится в свежих и замороженных овощах. Не стоит употреблять в пищу овощи и фрукты, которые стали мягкими и сморщенными.

Негативно сказывается на овощах и фруктах термальная обработка и воздействие сахара. Почти полностью овощи теряют витамины в процессе варки и приготовления под прессом. К примеру, сваренная капуста, а также вареный или жареный кабачок практически не приносят человеческому организму пользы. Гораздо меньший вред в процессе термальной обработки испытывают на себе морковь, свекла, чеснок, зеленый горошек и сельдерей. Самым лучшим способом приготовления овощей считается готовка в микроволновой печи с добавлением минимального количества жидкости, а также пароварение и жарка на гриле или плоской металлической поверхности без добавления масла.

Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи рекомендуется мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол.

Для того чтобы употребление фруктов и корнеплодов оказывало благотворное влияние на организм человека, необходимо соблюдать правила хранения, мытья и их приготовления. Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

### **Игра «Полезное - неполезное».**

Если продукт полезный, хлопайте в ладоши, если продукт неполезный, топайте ногами.

**Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торт, сникерс, морковь, капуста, конфеты, яблоки, груши, хлеб.**

Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше (фруктов и овощей).

### **3. Характеристика витаминов.**

**Витамин А** - это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.

**Витамин В** - даёт нам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Найти его можно в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике.

**Витамин D** - сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин D.

**Витамин С** - Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздороветь при болезни, то он вам поможет. Витамин С прячется в луке, чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.

## **5. Фрукты**

Ключевое слово этого кроссворда **ВИТАМИНЫ**.

Нужно отгадать загадки

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

2. Есть в саду зеленом чудо:  
Листья ярче изумруда,  
Серебристые цветы  
И, как солнышко плоды. (Апельсин)

3. Что за плод? Шкатулочка с секретом!  
Семена – стекляшки на вид,  
Все прозрачные, все красно-розового цвета  
Потрясешь - как странно не звенит. (Гранат)

4. Этот фрукт похож на электрическую лампочку. (Груша)

5. Я полезен для больных простудой  
Во мне есть много витамина С,  
А чай со мною просто чудо  
Меня за это уважают все. (Лимон)

6. Целый табун лошадей на одной привязи. (Виноград)

7. Этот фрукт с виду словно шишка.  
А на голове у него зеленый хохолок. (Ананас)

8. Как назвать все это, одним словом. (Фрукты)

**Вывод:** Какую же пользу приносят фрукты?

Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.

## **6. Овощи.**

Б) Загадки

Я такой хорошенький,  
зеленый мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу.

*Свеклу можно для борща  
И для винегрета. Кушай сам и угощай  
-Лучше свеклы нету!*

*Из **капусты** варят щи.  
А какие вкусные Пирог**и капустные!**  
Зайчики – плутишки  
Любят кочерыжки.  
Угощу ребята кочерыжкой сладкой.*

*Очень будете довольны,  
Съев **огурчик** малосольный.  
А уж свежий **огурчик**  
Всем понравится, конечно!*

*Я - румяная **редиска**,  
Поклонюсь вам низко- низко.  
А хвалить себя зачем?  
Я и так известна всем!*

*Про меня рассказ не длинный:  
Кто не любит витамины?  
Пей всегда **морковный** сок  
И грызи **морковку**  
-Будешь ты дружок,  
Крепким, сильным, ловким.*

*Я - приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я вам друг,  
Я простой зеленый **лук!***

*Вывод: в овощах содержится много витаминов и минеральных веществ,  
необходимых для роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять  
каждый день в любом виде.*

#### **7. Отгадывание загадок.**

Наш огород в образцовом порядке:  
Как на параде построились грядки.  
Словно в защиту ограда вокруг –  
Пики зелёные выставил ... (лук).

Хвост зелёный, красная головка.  
Это остроносая ... (морковка).

Он красный, как глаз светофора,

Среди овощей нет сочной ... (помидора).

А на этой грядке  
Разыгрались в прятки  
Зелёные хитрецы,  
Молодые ... (огурцы).

Что за скрип, что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ... (капуста).

Что готовить надо маме,  
И хранится это в яме,  
Мы ж к варёной – тянем ложку?  
Очень вкусная ... (картошка).

От частой поливки едва не промокла  
Мохнатая тёмно-лиловая ... (свёкла).

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко.)

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи. (Малина.)

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили? (Картофель.)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь.)

На сучках висят шары –  
Посинели от жары. (Сливы.)

В садочке есть плод,  
Он сладок, как мёд,

Румян, как калач,  
Но не круглый, как мяч, –  
Он под самой ножкой  
Вытянут немножко. (Груша.)

Чёрных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус! (Чёрная смородина.)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи. (Капуста.)

Летом – в огороде,  
Свежие, зелёные,  
А зимою в бочке,  
Крепкие, солёные. (Огурцы.)

Сидит дед, во сто шуб одет.  
Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук.)

Кругла, а не месяц.  
Желта, а не масло.  
Сладка, а не сахар.  
С хвостом, а немышь. (Репа.)

#### **9. Работа с пословицами.**

Зелень на столе – здоровье на сто лет.  
Лук – от семи недуг.  
Яблоко на ужин – и врач не нужен.  
За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.  
Овощи – кладовая здоровья.  
Морковь прибавляет кровь.

#### **10. Итог.**

Овощей на наших грядках можно вырастить огромное количество. И для этого, чтобы получить вот такой урожай, нужно много потрудиться. Помогайте своим родителям ухаживать за фруктами и овощами. И на вашем столе витамины будут круглый год.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!