

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!