



Управление образования администрации
Старооскольского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Тайны полезных продуктов

Старый Оскол-2014





20
4

Проект «ТАЙНЫ фаст-фуда» (Мешалкина Ирина, Песоцкая Валерия) 3 "А", 3 "Б" классы



Родина **ТОМАТОВ** — Мексика. Его выращивали в Испании, Португалии и Италии с XVI столетия. А вот в Северной Америке долгое время считали томаты ядовитыми плодами и боялись пробовать их. Долгое время их считали декоративным растением и выращивали в горшках на окнах среди других комнатных растений.

Томаты широко применяются в питании: в свежем виде, сушеные, консервированные, соленые, маринованные, фаршированные, икра из томатов, томат-пюре, томатная паста, томатный сок. В томатах много провитамина А, или каротина, есть также витамин Р (цитрин, или рутин), по содержанию витамина С (20—40 миллиграмм-процентов) некоторые сорта помидоров приближаются к цитрусам.



Игра-викторина «КОРЗИНА с овощами»

1 "А" класс



КАПУСТА была известна еще жителям Древнего Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда на десерт. Известный математик Древней Греции Пифагор писал, что капуста «поддерживает постоянно бодрость и веселое, спокойное настроение духа».

Капуста очень богата витаминами. Витамина С в капусте не меньше, чем в лимонах и апельсинах, а в цветной капусте его вдвое больше. В капусте есть каротин (витамин А), витамины В1 и В2 (в белых листьях), противоязвенный фактор У. Капуста богата минералами: такими, как фосфор, калий, сера, сахар и ростовые вещества. В состав белка капусты входят незаменимые аминокислоты.



Лекция фельдшера Христинченко Т.В. в 7 "А" классе «0 режиме питания»



ОГУРЦЫ человек знает уже около 6000 лет. Родина их — Северо-Западная Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. В Китае и Японии выращивают огромные огурцы, до 1,5 метров длиной. Однако, в отличие от многих других видов растений, огурцы тем ценнее, чем они меньше. Из-за большого содержания воды (95 процентов) питательная ценность огурцов невысока (всего 16 калорий). Однако и они полезны, так как относятся к сильным возбудителям секреции желудочного сока, особенно в соленом и маринованном виде, поэтому их широко используют как приправу к мясным и рыбным блюдам. В лечебном питании свежие огурцы применяют чаще всего в разгрузочные дни при ожирении.



Игра-практикум "САМЫЕ полезные продукты" во 2 "Б" классе



Слово «СВЁКЛА» произошло от греческого «сеуклон», что значит «царственная».

У свёклы съедобен не только корнеплод, но и листья, богатые витаминами А, С и железом. Летом из нее делают легкий и вкусный вариант окрошки - свекольник (холодник). Свёклу можно сочетать с сельдью, орехами, сырами, черносливом, грибами, маслинами, цедрой и соком лимона. Свёкла растет на всех континентах, кроме Антарктиды. На Руси свёклу запекали в печи и подавали к чаю. В белых корнеплодах сахарной свёклы содержится до 23 % сахара! В Киеве даже есть памятник сахарной свёкле.



Классный час **"Если хочешь быть ЗДОРОВ..."** **в 3 "Б" классе**



ЗЕМЛЯНИКА — одна из наиболее полезных ягод, её научное название переводится как «благоухающая, съедобная». В плодах земляники содержатся соли железа, фосфор, белки, сахар, масло и много витаминов. Землянику советуют употреблять при болезнях сердца, ведь плоды ее красного цвета и имеют форму сердца, также она полезна при заболеваниях желудка, печени и почек. Из сушеной земляники готовят чай, очень полезный при простуде.



Внеклассное мероприятие "Доктор с ГРЯДКИ" в 3 "Б" классе



Родоначалницей **ГОРОХА** является древняя Индия и Китай. В этих странах горох считается знаком богатства и плодородия. В России из него готовят разнообразные блюда: суп, щи, борщ, салаты, вторые блюда, а также начинки для пирогов и пирожков. Горох ценен тем, что белка в нем содержится не меньше, чем в говядине, а усваивается он намного быстрее мясного. Блюда из гороха содержат большое количество антиоксидантов, которые необходимы для омолаживания организма, для профилактики онкологических заболеваний и нормализации давления.

Кроме того горох является низкокалорийной и вкусной пищей. В нём много витаминов: С, РР, В, А, Н, К, Е а также калий, железо, марганец, кальций, фосфор, магний, цинк, медь, кобальт, важные аминокислоты: лизин, цистин, триптофан, метионин.



Урок-исследование "Мой РАЦИОН" в 5 "А" классе



РЫБУ ешьте с помощью ножа и специально предназначенной для этого вилки. Ни в коем случае не используйте две вилки. Если Вы подаёте форель или сельдь дома, а специальных вилок у Вас нет, можете подать обычные.

Сначала удалите плавники. Затем разрежьте её вдоль линии позвоночника и постарайтесь снять сверху шкурку. Можете её съесть (есть люди, которые её любят) или отложить на край тарелки. Не спеша отделите мясо от костей.

Как добраться до второй части рыбы? Вы можете или перевернуть её с помощью приборов и поступить, так как перед этим, или удалить кости, добравшись, таким образом, до мяса. Кости можете удалить, вставляя нож между мясом и скелетом. Начинайте со стороны хвоста.



Праздник "Мы - за здоровое питание" в 5 "В" классе



МЁД - это уникальный продукт. Он сохраняет свои полезные свойства веками, потому что является стерильным продуктом. Мед - это еврейское слово, которое можно дословно перевести как «магические чары». Для того, чтобы собрать 100 граммов меда, пчеле необходимо облететь более 100000 цветков. Ложка меда в день обеспечит вас отличной профилактикой простудных, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.



Заседание кружка "Мы и наши привычки - правила рационального питания" в 4 "Б" классе



Польза от **МОЛОКА** научно доказана, оказывается, этот натуральный напиток содержит максимальный набор естественных питательных веществ, такие как кальций, калий, фосфор, рибофлавин, витамины, B12, D, клетчатку, углеводы, магний и цинк. Детям молоко просто необходимо, поскольку это единственный в мире натуральный продукт, способный дать все питательные вещества для развития костной системы детского организма.