Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Звёздочка» Цивильского района Чувашской Республики

ПРОЕКТ

НА ТЕМУ: «Витамины в овощах»

Подготовила:

Николаева Ольга Владимировна,

воспитатель

Участница: Клыкова Дарья, 6 лет

с. Рындино, 2022

**Содержание**

Введение 3

Основная часть 4

Заключение 5

Список литературы 6

**Введение**

Нет ни одного другого продукта, который  
мог бы во всех отношениях заменить на  
длительный срок овощи и фрукты, особенно  
свежие.  
(Учёный-гигиенист К.С. Петровский)

Мы каждый день слышим такие слова: «Ешь овощи и фрукты, в них много витаминов».  
 В продуктах витаминов мы не видим, но они оказывают большое влияние на развитие, рост, самочувствие человека. Недостаток даже одного витамина нарушает работу всего организма, приводит к тяжёлым заболеваниям. В организме человека витамины не образуются. Они должны поступать с пищей. Витаминов много во всех продуктах питания, особенно их много в свежих овощах и фруктах.  
При злоупотреблении сладостями разрушается зубная эмаль. Избыток сладостей и мучных изделий ведет к ожирению. Как было бы хорошо, если бы каждый из нас, просыпаясь по утрам, ел капустный лист, морковку или яблоко, вместо конфет и печенья.  
Многие овощи и фрукты убивают микробов (лук, чеснок, лимон, апельсин). Их едят во время гриппа, простудных заболеваний.  
 **Цель проекта:** выяснить, чем полезны овощи для организма человека и какие витамины содержатся в них.

**Задачи проекта:**

1. Как можно больше узнать о пользе овощей для здоровья человека

2. Узнать, какие витамины содержатся в овощах и какое значение имеют для здоровья

**Методы:** наглядный, словесный, практический.

**Приемы:**

- чтение сказок, рассказов;

- наблюдение;

- рассматривание книжных иллюстраций;

- беседы с элементами диалога;

- ответы на вопросы;

- загадывание загадок;

- организация продуктивной деятельности;

-рисование и лепка любимых овощей;  
- изготовление масок;

- дидактические игры.

**Основная часть**

Овощи – это источник здоровья человека, молодости и красоты; неотъемлемая часть питания человека. В овощах содержатся огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

**Какие же витамины содержатся в овощах и чем они полезны для здоровья человека?**

Витаминов около 20-ти. Я хочу рассказать о самых нужных.  
  
**Витамин А** и каротины влияют на дыхание, стимулируют рост организма, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Они принимают участие в обеспечении нормального зрения. Витамин А необходим для нормального роста сохранения зрения, хорошей кожи.  
При недостатке витамина А нарушается функция нервной системы, дыхания и пищеварения, понижается сопротивляемость организма, задерживается рост, снижается острота зрения, шершавая кожа, опухает ротовая полость.. Этого витамина много в дыне, моркови, тыкве, помидорах, салате, луке  
  
**Витамин В (В1, В2, В6)** – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от утомления, способствует здоровому росту волос и ногтей.  
Витамин В1 имеет большое значение для нормальной работы нервной системы. Повышает работоспособность, позволяет легче переносить большие физические и эмоциональные нагрузки. Играет важную роль в углеводном обмене. Наибольшее содержание витамина В1, В капусте, картофеле, луке, моркови, перце.  
 Витамин В2 активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, переносчик кислорода в тканях, улучшает адаптацию к темноте, ночное и цветное зрение. Отвечает за состояние кожи и слизистых оболочек. При недостаточности витамина В 2 поражаются слизистые оболочки рта и глаз. При заболевании глаз наблюдается быстрая утомляемость, светобоязнь. Снижаются острота зрения, способность видеть в темных помещениях. Этого витамина много в капусте, луке, перце, салате, укропе.  
Витамин В6. Благодаря содержанию этого витамина во многих продуктах питания его недостаток может возникнуть лишь при грубых нарушениях правильного питания. При недостатке отмечается раздражительность, бессонница, а также воспаление кожи в области носогубных складок и под бровями. Его много в капусте, картофеле, луке, перце, чесноке.  
  
**Витамин С**. Очень важен для организма этот витамин. Он помогает организму бороться с различными болезнями, лечит дёсны (если они кровоточат), улучшает общее состояние организма. Витамин С в организме не накапливается, а должен ежедневно поступать с пищей. Потребность в витамине С возрастает зимой и весной. Для восполнения витамина С в организме необходимо есть как можно больше свежих овощей и фруктов, квашеной капусты. Особенно много этого витамина в петрушке, укропе, луке…

**Витамин Р** представляет особую ценность для здоровья человека. Она способствует улучшать эластичность капилляров за счёт концентрации гиалуроновой кислоты. Витамин Р содержится в томате, капусте, свекле, петрушке …

**Заключение.**  
 В овощах содержатся почти все витамины. Они занимают одно из первых мест среди продуктов. Витамины играют важную роль в питании. Ежедневно в организм вместе с пищей поступают необходимые витамины и вещества. Я часто употребляю в пищу овощи: морковь лук, укроп, петрушку, чеснок, красную свеклу, капусту, картофель. Я получаю нужные витамины в достаточном количестве. Без витаминов невозможна нормальная работа органов нашего тела. Они активно влияют на обмен веществ, рост и развитие организма и на его сопротивляемость к заболеваниям. Недостаток даже одного витамина нарушает работу нашего организма, приводит к тяжелым заболеваниям.  
Основной причиной многих болезней является недостаточное потребление овощей и фруктов. В ходе исследовательской работы я узнала много нового и интересного. Я поняла, что овощи - это основные источники витаминов. Кроме того, они богаты ещё минеральными солями, жирами, белками. Они тоже нужны для нормальной работы нашего организма. Таким образом, я пришла к выводу, что овощи - это отличное здоровье, красивая фигура, прекрасный ум. Ешьте их и не болейте никогда!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее!

Ешьте побольше овощей –

Будете только здоровей!

**Использованная литература.**

1.Доценко В. А. Овощи и плоды в питании. – Л.: Лениздат, 1988.  
2. Мартынов С. М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье.- М. Просвещение ,1993.  
3.Энциклопедия для детей. Обо всём на свете от А до Я.- М.: Махаон, 2003.

4.Интернет источники:

- https://znaniyapolza.ru/vitaminyi-s-gryadki.html

- <https://infourok.ru/proekt-vitamini-rastut-na-gryadke-1406704.html>

- <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2011/09/29/referat-na-temu-ovoshchi-i-frukty-vitaminnaya>

- https://ped-kopilka.ru/blogs/blog69554/skazka-pro-ovoschi-dlja-doshkolnikov-5-7-let.html