

Тема: Овощи и фрукты – витаминные продукты

Продолжительность – 1 урок (40 минут)

Класс: 4 класс

Тип урока: систематизация и обобщение знаний.

Форма урока: эксперимент

Цель: обобщение знаний детей о многообразии овощей и фруктов, их значении для организма.

Задачи:

1. Образовательная: систематизировать и расширять знания детей об овощах, ягодах и фруктах; раскрыть их значение для человека.

2. Коррекционно-развивающая: способствовать развитию памяти, внимания, мышления, восприятия; обогащать активный словарь.

3. Воспитательная: прививать интерес к изучаемому предмету, воспитывать культуру учебного труда; сохранение и укрепление здоровья с помощью овощей и фруктов.

Оборудование: Уголок с натуральными плодами и овощами; фотоиллюстрации – плакаты; костюмы школьникам для сценки, линейки и яблоки как изучаемый образец, раздаточный материал – папки с рисунками форм яблок, фотоиллюстрациями видов яблок и ГОСТ

Вступительное слово учителя:

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.

Что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые для нормальной работы организма. Витамины оказывают большое влияние на самочувствие человека. Недаром слово витамины происходит от латинского слова «ВИТА», что означает «ЖИЗНЬ». Витамины играют в жизни человека огромную роль. Витамины бывают разными. Всего их 13. Но самые распространённые – 4. Это витамины А, В, С, Д. Каждый витамин имеет свои особенности.

Какими витаминами богаты овощи и фрукты, их польза.

Витамин А помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы содержится в моркови, капусте, в зеленом луке.

Витамин В помогает быть сильными и иметь хороший аппетит содержится в свекле, репе, редьке и других овощах.

Витамин С повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет кости и зубы. Содержится в чесноке, квашеной капусте и в других овощах.

Виноград используется в свежем, сушеном и замороженном виде. Богат витаминами В1, К, Р и фолиевой кислотой. Сушеный виноград – это изюм и кишмиш.

Лимон богат эфирными маслами, витаминами, минеральными веществами и лимонной кислотой. В кожуре лимона в три раза больше витамина С, чем в мякоти. Лимон применяется как лечебное средство, например, при ангине. Апельсин богат пектиновыми веществами, витаминами, эфирными маслами. Употребляются в свежем виде, в сушеном виде корку добавляют в компоты, кисели.

Яблоки содержат много пектиновых, ароматических веществ и микроэлементов. Богаты клетчаткой и железом. Яблоки придают силу, отдалают старость, помогают бороться с болезнями, излечивает малокровие, повышает гемоглобин.

Плоды груши богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой, содержат ароматические и пектиновые вещества, витамины В, В2, В6, С, Е.

Инжир богат железом, фосфором, магнием, медью и кальцием. Витамины, содержащиеся в инжире, обеспечивают нормальную деятельность нервной системы, нормализуют работу сердечной мышцы, желудка и кишечника. Используют в свежем, сушеном и вяленом виде.

Введение фруктов и овощей в рацион питания, делает его не только разнообразным, но и качественным, полезным. Витамины, которые содержатся во фруктах и овощах оказывают благоприятное действие на организм в целом, отдельные его системы и органы. С помощью витаминов, содержащихся во фруктах и овощах можно решить проблему многих заболеваний и неприятностей: авитаминоза, малокровия, изжоги и многих других.

Интересные факты о фруктах и овощах.

Репу когда-то сеяли изо рта. Дело в том, что у репы очень мелкие семена: в 1 кг их больше миллиона, и вручную их просто не разбросать. Однако и плевать – дело не простое, поэтому лучшие «плевалышки» ценились и почитались в народе. Поэтому и говорили: «Это вам не репу сеять!»

Отваром свеклы в России пользовались как дезинфицирующим средством, и, естественно, ели и вареной и сырой. А попала она к нам из Византии, о чем говорит происхождение русского названия от греческого «сфекели».

Картофель появился в Европе в середине 17-го века как декоративное растение. Рассказывают, что некий адмирал привёз это растение в Англию и, когда его вырастили, угостил друзей его стеблями и листьями, поджаренными в масле. Гости долго плевались. В XVIII веке в России при дворе это блюдо подавалось в качестве десерта. Перед употреблением его варили и густо посыпали сахаром.

Горошек был первым овощем, закрытым в консервную банку.

Огурец в начале XVIII века в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поисках отрицательных его качеств. Одни считали его просто ядовитым, другие – «охлаждающим» и вызывающим простуду.

Помидор действительно считался ядовитым. Например, в книге «Полное руководство по садоводству», изданной в Дании в 1774 г., писалось: «Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». На Руси помидоры долго называли «бешеными ягодами».

Морковь с 1991 г. в Европе считается фруктом. В пределах ЕЭС больше никто не смеет называть ее овощем или корнеплодом. Португальцам это позволяет продолжать изготовление и экспорт морковного варенья, ибо, по европейским стандартам, варенье делается только из фруктов.

Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом является ананас. Во времена Екатерины II вельможи-гурманы широко использовали его в застольях, хотя и непривычным для нас образом. Так, граф Александр Строганов подавал это в уксусе, а у графа Завадовского это шинковали, как капусту, хранили в кадках и варили из этого борщ и щи

Отгадайте загадки:

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки (Яблоко)

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежки отдала.

Сотню одежонок,

Сложили мы в бочонок (Капуста.)

Сарафан на сарафана,

Платьице на платьице.

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься (Лук)

Этот вкусный жёлтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке
Пищу круглый год даёт (банан)

Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа... (груша).

Жёлтый, круглый, ты откуда?
Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож,
Можешь съесть меня, но только
Раздели сперва на дольки.
Как меня ты назовёшь? (апельсин)

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

На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки (земляника)

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



В гости к школьникам пришли студенты ЛТЭТ.

Здравствуйтесь ребята! Мы студенты 3 курса. Мы пришли из торгово-экономического техникума! Мы очень рады вас видеть, и хотели бы рассказать в прекрасный сказочный осенний день всё о наших душистых, ярких, вкусных, лебедянских яблоках!

Ведь наш город Лебедянь – яблочный край!

Все знают полезные свойства яблок: использование яблок в лечебном и профилактическом питании обусловлено значительным содержанием пектиновых веществ, оказывающих лечебное действие на кишечник и абсорбирующих вредные вещества, вызывающие поносы.

Содержащиеся в яблоках минеральные соли, ферменты и клетчатка способствуют выделению холестерина из организма, стимулируют окислительные процессы и благоприятствуют нормализации кровяного давления при повышенном его состоянии. В лечебном и профилактическом питании назначаются т. н. разгрузочные дни, в течение которых больной питается только яблоками. При гипертонической болезни больной в течение дня получает 5 – 6 раз (через каждые 2½ – 3 часа) по 300 – 350 г зрелых сырых яблок.

Дорогие ребята! Мы хотели бы с вами поговорить о научной дисциплине, изучающей сорта плодовых культур, которую называют помологией или плодовым сортоведением.

В каждой области и зоне существует свой районированный сортимент плодов.

К числу лучших по вкусу, имевших важное промышленное значение, относятся следующие сорта: Анис, Антоновка, Бабушкино, Бельфлёр-китайка, Боровинка, Грушовка московская, Коричное полосатое, Налив белый, Осеннее полосатое, Пепин шафранный, Ренет Симиренко, Розмарин белый, Синап, Славянка сорт, выведенный И.В. Мичуриным. Также Мичуриным выращены такие сорта как Пепин шафранный, Бессемянка, Бельфлёр– китайка, которые выращиваются и районированы в Лебедянском районе Липецкой области.

Яблоня – самая распространенная плодовая культура в мире и России, занимающая по площади первое место среди других плодовых пород. Яблоня отличается большой изменчивостью и приспособляемостью к самым разным почвенным и климатическим условиям. Исключительное сортовое разнообразие яблони позволяет культивировать эту плодовую культуру почти всюду, вплоть до самых суровых климатических районов севера и востока. В целом яблоня, по сравнению с другими плодовыми культурами, менее требовательна к почвенным и климатическим условиям произрастания и способна к обильному плодоношению. Продолжительность жизни дерева яблони в природных условиях составляет в среднем 50 – 80 лет. В садах можно встретить плодоносящие деревья яблони в возрасте 150 – 200 лет.

Студенты читали стихи, посвященные лебедянским яблокам:

Ни одно яблоко не пользуется в России такой известностью, как Антоновка. Много потребляет ее наш русский народ в сыром виде, много идет на заготовку впрок в виде мочения, но наибольшая масса уходит на фабрику разного рода: пастилу, мармелад, желе и т. п.

Не зря ей посвящены стихи и рассказы писателей.

«Антоновские яблоки» – одно из поэтических произведений И. Бунина. «...Вспоминается мне ранняя погожая осень. Август был с теплыми дождиками, как будто нарочно выпадавшими для сева, с дождиками в самую пору, в середине месяца, около праздника св. Лаврентия. Помню раннее, свежее, тихое утро... Помню большой, весь золотой, подсохший и поредевший сад, помню кленовые аллеи, тонкий аромат опавшей листвы и – запах антоновских яблок, запах меда и осенней свежести»

Стихотворение «Яблоко» Сергея Образовича

«Антоновка зреет, и грузно навис над листопадом осенний анис».

Или в стихотворении Михаила Садовского

«В листьях паутинка вздрогнет тоненько.

Будьте по– осеннему щедры.

Мы несем прохладную антоновку,

Спелые, с кислинкою плоды»

У нас в Лебедянском районе выращивают плоды и ягоды два знаменитых на всю страну хозяйства: ЗАО «Агрофирма 15лет Октября», ООО «Агроном – сад»! Они большие молодцы! Школьники знают эти хозяйства. Когда студенты спросили: поднимите руки, кто знает фирму 15лет Октября или Троекурово только 5 человек из 25 подняли руки, а когда спросили про «Агроном – сад», почти все подняли руки.

Столица яблочного края и ярмарок, город Замятина и мифического разбойника Тяпки – город Лебедянь, Липецкой области. В Лебедяни в летний день его рождения на центральной улице можно увидеть и попробовать на вкус главный бренд Лебедяни – яблоки и яблочный сок.

Мы студенты торгово-экономического техникума провели маркетинговые исследования в виде опросов и узнали что: жители города Лебедяни любят яблоки, выращивают их с любовью и заботой. Так в садах лебедянцев можно увидеть летние сорта яблок: Мельба, Штрифель, Коричное, Грушовка, сахарный Аркат и даже старинный сорт Скрижапель. Осенние сорта предпочтительнее такие как: Золотая осень, Пепин шафранный, Жигулевское, Бельфлер-китайка, Осеннее полосатое, Антоновка. Зимние сорта обязательно есть в садах жителей Лебедяни такие как: Богатырь, Победа, Лобо, Синап, Россошанское-полосатое. Жители Лебедянской края хотели бы выращивать в своих садах вкусные яблоки и в то же время, современные сорта яблонь. Это, и колоновидные яблони и гибриды яблонь и груш. Но в тоже время, известные сорта: Оранжевое, Жигулевское, Победа, Осеннее полосатое, Белый налив, Синап Черненко.

Но давайте вернемся к полезным свойствам яблок:

Это – хорошая усвояемость, наличие витаминов С, Р, минеральных веществ: калия, кальция, железа. Яблоки утоляют жажду, улучшают работу желудка и даже используются в диетических меню. Полезные вещества, присутствующие в составе яблок, способствуют выведению лишнего холестерина из крови. К тому же яблочный сок помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, усилить мозговую деятельность. Если каждый день натощак съедать по одному яблоку Антоновки помимо обычного завтрака, то можно значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Студенты одели белые халаты, используемые ими на лабораторных занятиях в техникуме. А теперь мы с вами узнаем всё о сортах и видах яблок.



Для этого нам надо взять образец яблока, рассмотреть со всех сторон и провести исследование – эксперимент.

Виды и сорта яблок различаются:

по массе: (от 50 до 175гр.) мелкие; средние; вышесредние; крупные; очень крупные;

по вкусу: сладкие, сладко-кислые, кислые, пресные;

по состоянию поверхности: гладкие, ребристые;

по консистенции мякоти: крупнозернистые, мелкозернистые, сочные, мягкие, жесткие;

по срокам созревания, потребления и продолжительности хранения: летние, осенние, зимние.

Также делят на 6 групп: ранне-летние, летние, осенние, осеннее-зимние, зимние, позднезимние.

по форме: круглые, цилиндрические, конические. Школьники рассматривают свои образцы

по окраске: одноцветные и двухцветные. Первые имеют: только одну окраску (желтую, светло-зеленую, зеленую), а вторые – основную и вторую окраску, в виде румянца или полосатости.

Школьники рассматривают основную окраску: зелёная или желтая и есть ли покровная. Показывают преподавателю ЛТЭТ и студентам.

И последнее исследование: Яблоки свежие поздних сроков созревания (заготавливаемые после 1 сентября) подразделяют на две помологические группы и три товарных сорта: высший, 1, 2. Размер по наибольшему поперечному диаметру (в мм) не менее: высший сорт – 65, первый – 60, второй – 50.

На партах у школьников младших классов приготовлены линейки и 1 яблоко.

Весь четвертый класс стал измерять свои образцы. В основном почти все яблоки были 1 сорта. Также школьникам предложили по фотоиллюстрации определить наименование изучаемого яблока. Изобилие ассортимента присутствовало: Синап, Бабушкино, Рождественское, Апорт, Спартан, Уэлси, Гала, Антоновка.

Было предложен конкурс на приготовление своими руками витаминного подарка – букета. В нем участвовали: ученики 4 класса, а также помогали студенты. Букеты были вручены учителям.



Общее фото на память.

Школьники побывали как на мастер-классе. Они не хотели расходиться по домам. Теперь все запомнили что: овощи и фрукты – витаминные продукты!

