

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»
Артёмовский городской округ**

Тема:

САД В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Выполнили:

Акопян Тигран 6 класс «А»,

Землянухин Юрий 6 класс «А»

Нам Дмитрий 6 класс «А»

Руководитель:

**Выручалкина Анна Юрьевна,
учитель русского языка и литературы**

2020 год

Нам 12 лет, и мы занимаемся каратэ с 4 лет. В 2019 году приняли участие в Международном Чемпионате Мира, который проходил в Японии, город Токио. Для того чтобы одержать победу на соревнованиях, для спортсмена это не только быть в хорошей физической форме, но и важное значение имеет правильное питание.



* **Цель исследовательского проекта:**

- * - Обобщить и расширить знания об овощах; познакомиться с их значением для организма.
- * - Вырастить лук в домашних условиях.
- * - Разработать рекомендации по правильной организации здорового питания

Задачи:

- * 1. Изучить литературу об овощах и питательных веществах, содержащихся в них
- * 2. Составить рекомендации по питанию здоровой пищи для начинающих каратистов.

* **Объект исследования:**

- * Овощи, выращенные в домашних условиях .

* **Предмет исследования:**

- * условия необходимые для успешного выращивания (свет, температура, вода).

*

* **Гипотеза:**

регулярные занятия спортом, в данном случае каратэ киокушинкай, оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие, но и организуют человека на познания здорового питания для улучшения обмена веществ в организме юного спортсмена

* **Методы исследования:** наблюдение, сравнение, обобщение, анализ





- * Юные спортсмены 11— 13 лет нуждаются в 3 г белка на 1 кг веса тела
- * Нормы потребления жира для лиц молодого и среднего возраста 1,3—1,5 г на 1 кг веса тела в сутки.
- * Суточная норма потребления углеводов для спортсменов—8— 10 г и более на 1 кг веса.

ЛУК

В овоще присутствует ряд ценных для организма витаминов: вся группа В, огромное количество токоферола (С), аскорбинки (С), ниацин (РР), К. Что касается микро и макроэлементов, то здесь числятся: медь, кальций, селен, фосфор, цинк, магний, фтор, натрий, калий и железо. Состав элементов в зеленых перьях укрепляет мышечную структуру, в том числе и сердечную, стенки сосудов. Полезные вещества – антиоксиданты, витамины, минералы нормализуют работу эндокринной системы, чем способствуют регуляции гормонального фона.



УКРОП

Полезность укропа неоспорима для здоровья, и поэтому он считается продуктом правильного здорового питания. При своей достаточно низкой калорийности, набор его питательных веществ сопоставим с высококалорийными источниками пищи, такими как орехи, бобовые, крупы и мясные продукты.

В 100 гр укропа кальция больше чем в 100 граммах молока.



ГОРОХ

Горох намного лучше усваивается, чем мясные продукты. Показатель калорийности вареного горошка – 60 ккал, свежего зеленого – 55 ккал.

основные минералы, входящие в состав гороха:

фосфор, калий; магний, хлор; кальций; марганец; цинк, сера; железо.

Если деятельность человека связана с физической активностью, постоянными умственными, физическими нагрузками, польза данной бобовой культуры очевидна:

пополняет запасы энергии;

способствует повышению выносливости, работоспособности;

улучшает деятельность мозга, память благодаря содержанию сахаров.

витамины, принадлежавшие группам РР, В, Е и Н.



ОГУРЦЫ

Биохимический состав огурца делает этот овощ очень полезным для человека, недаром он включен в список продуктов, рекомендованных для диетического и лечебного питания. Зеленцы на 95% состоят из воды и содержат всего 150 ккал.

Зато оставшиеся 5% включают в себя жизненно необходимые вещества: клетчатку, необходимую для нормальной работы кишечника; калий, способствующий укреплению сердечной мышцы и противостоящий задержке жидкости; йод в легко усваиваемой форме защищает щитовидную железу; кремний для поддержания в здоровья кожи и волос; органические кислоты поддерживают в норме кислотно-щелочной баланс; витамины А, К, РР, С, Е, группы В



ПЕРЕЦ

Сладкий перец красного цвета имеет высокую концентрацию витамина С, порядка 250 мг на 100 г продукта. Главная польза «аскорбинки» – положительное воздействие на кровеносную систему, влекущее за собой нормальное функционирование сосудов.





Заключение

- * Наблюдая за развитием и ростом овощных культур – лук, огурцы, перец, укроп, работая с литературой, мы сделали много открытий: познакомились с историей культур, научились сажать лук, сеять семена, ухаживать за рассадой, удобрять и собирать урожай.
Выводы: если хотим получить быстро хороший урожай в домашних условиях, нужно брать крупные луковицы, семена гороха перед посадкой замачивают. Знания условий (воздух, вода и тепло), помогает правильно и в срок произвести посев.
- * Получение овощей в домашних условиях поможет юному спортсмену употреблять в пищу полезные продукты.



Рекомендации по правильной организации здорового питания

- * Затраты энергии маленького спортсмена и калорийность пищевого рациона должны быть сопоставимы между собой;
- * пища по объему, химическому составу и калорийности должна обеспечивать возрастные потребности детского организма;
- * рацион юниора должен состоять из обоснованного количества основных питательных веществ;
- * при организации питания юного спортсмена следует учитывать не только вид спорта, а и период спортивной подготовки (тренировка или соревнование);
- * рацион должен состоять из разнообразных блюд и наборов продуктов с обязательным потреблением фруктов, овощей, соков;
- * неизменным условием является четкий режим питания.

ПАМЯТНИКИ ОВОЩАМ

