

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

Польза укропа несомненна 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 граммов 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 садить 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;

непременным условием является четкий режим питания.

Список используемой литературы

1. Биология. 5-9 классы. Программа курса. Линия "Ракурс"; Русское слово - учебник - М., 2013. - **915** с.
2. Биология. 5-9 классы. Рабочие программы. К УМК Н. И. Сониной, В. И. Сивоглазова, В. В. Пасечника; Дрофа - М., 2014. - 384 с.
3. Константинова И. В. Биология. 6 класс. Рабочая программа по учебнику Н. И. Сониной, В. И. Сониной. УМК "Живой организм"; Учитель - М., 2014. - **829** с.
4. Пасечник В. В., Суматохин С. В., Калинова Г. С. Биология. 6-9 классы; Просвещение - М., 2009. - **903** с.