

Вред и польза яблок



Проект выполнили ученики
3 «А» класса:
Коршунова Алиса
Беляков Андрей
Богомолова Кристина

Цель: узнать о вередде и пользе ябллок

Задачи:

- провести анкетирование среди учеников 3 «А» класса
- узнать ,что такое «яблоко», в каком виде бывают яблоки, какое яблоко полезно для человека
- научиться правильно выбирать яблоки
- провести конкурс рисунков среди учеников 3 «А»класса
- сделать варенье и угостить одноклассников

Что такое яблоко?

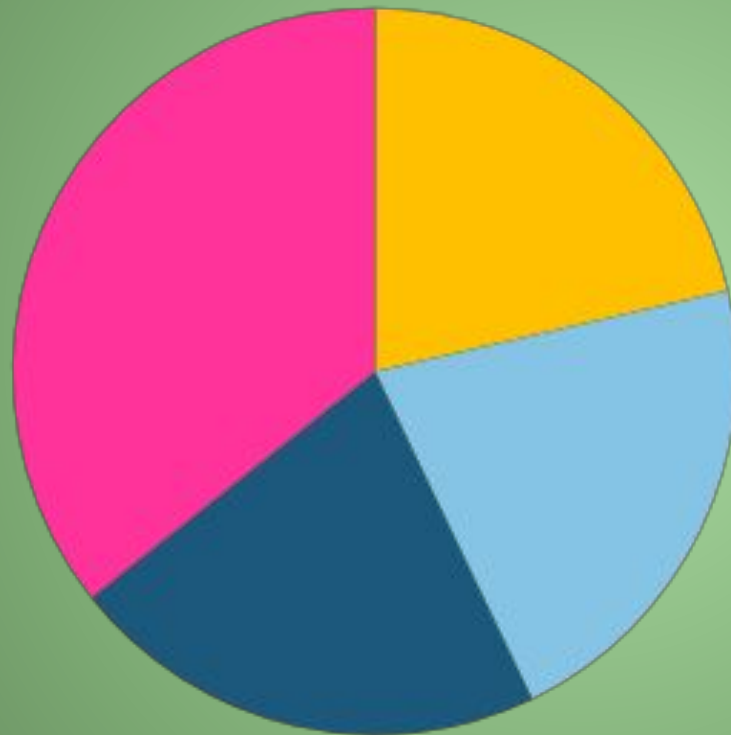
- Фрукт
- Овощ
- Сладость



Яблоко — это фрукт или плод яблони, который употребляется в пищу в свежем виде. Считается, что родиной яблони является Центральная Азия.



В каком виде бывают яблоки?



- сухофрукты
- компот
- варенья
- во всех видах

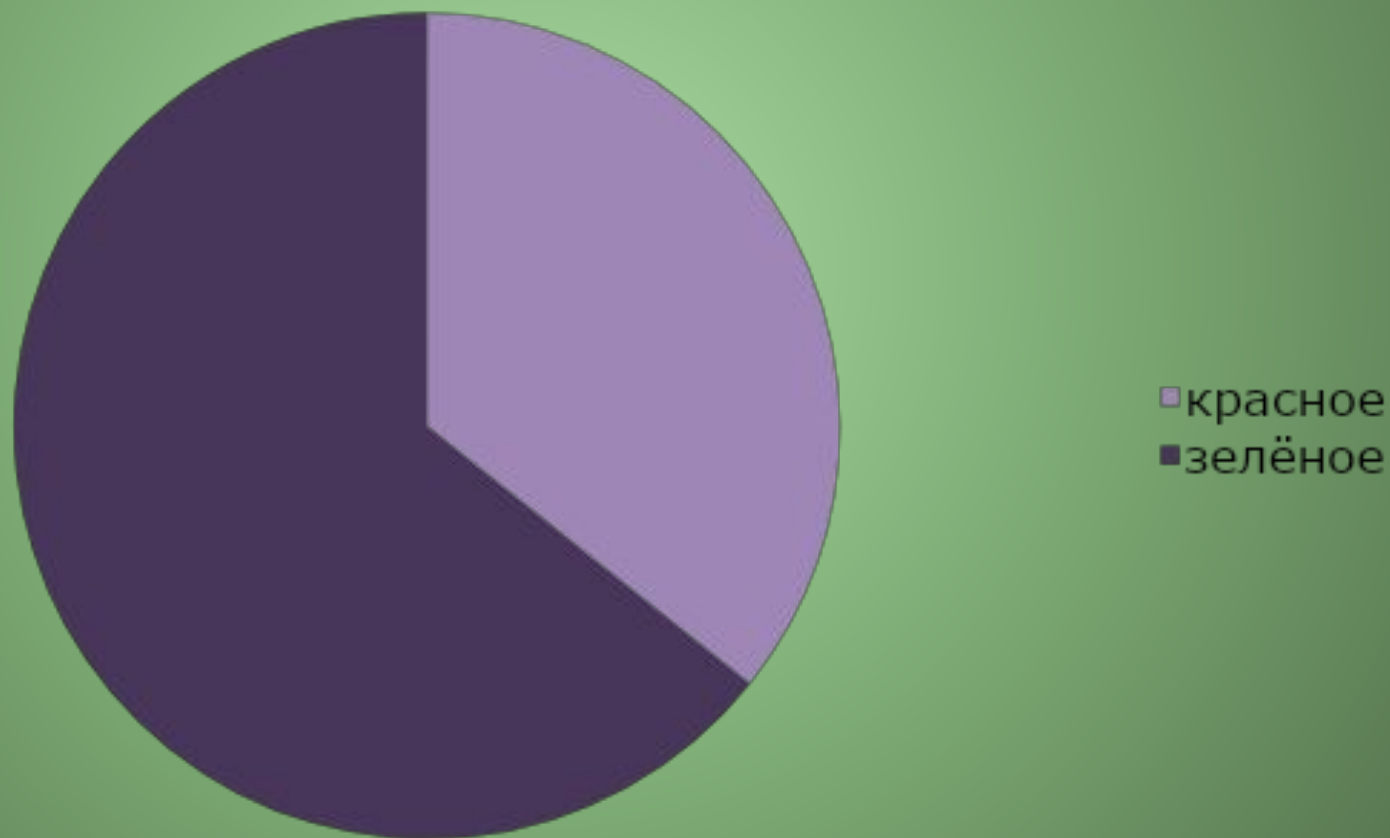


Яблоки можно употреблять в свежем, запеченном, вареном виде. Широко используются сухофрукты из яблок. Также из этих фруктов готовятся всевозможные лакомства – компоты, кисели, варенье, повидло, желе, мармелад, квас, соки

Большинство сортов яблок способны сохранять свои полезные свойства даже после их термической обработки.



Какое яблоко полезно для человека?





Установлено, что во фруктах зеленых сортов содержится максимально возможное количество витаминов. Тогда как красные яблоки могут содержать большое количество сахара, который вреден для здоровья.

Вред яблок

-Аллергикам, не следует злоупотреблять яблоками красного и оранжевого цвета, так как они могут.

спровоцировать аллергическую реакцию.

-Сахар, находящиеся в яблоках, плюс фруктовые кислоты представляют опасность для зубной эмали.



Как правильно выбрать яблоко

- поверхность фрукта не имеет повреждений и следов присутствия паразитов
- на яблоке нет темных пятен или вмятин
- аромат яблока чувствуется даже через кожицу
- яблоко должно быть твердым или в меру мягким
- внешний вид яблока должен быть максимально естественным

Конкурс рисунков и поделок на тему «Яблоко» среди учеников 3 «А» класса



Повидло из яблок



Вывод:

Яблоки – полезный для организма человека продукт, и, если соблюдать меру в их употреблении, то никакого вреда принести они не могут.



Источники информации:

- Интернет-иллюстрации
- Иван Дубровин
«Все об обычных яблоках»
- Журнал «Наше здоровье»

