

Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
«Лицей № 8»

# Введение подсолнушка

Работу выполнил  
ученик 2 «В» класса  
Куликов Александр  
Классный руководитель  
Майорова Т.Е.



## Цели:

- узнать, жареные семечки полезны или вредны для организма человека;
- выяснить, почему семечки так притягательны;
- изучить литературу по данной теме.

# Задачи:

- изучить историю семечек;
- провести опрос среди учащихся нашего класса и их родителей;
- изучить полезные и вредные свойства жареных семечек;
- выяснить у врача, а также у стоматолога влияние семечек на здоровье;
- узнать, откуда берутся семечки на прилавках магазинов г.Оренбурга
- выяснить, какое количество семечек съедается населением г.Оренбурга
- выяснить, семечки каких торговых марок и почему предпочитают одноклассники и взрослые;
- дать ответы на интересующие вопросы участникам анкетирования;
- проанализировать полученную информацию и сделать выводы;

## Гипотеза:

- Я думаю, что жареные семечки - продукт, содержащий различные вредные вещества, который может негативно сказаться на здоровье человека. Чтобы доказать мои предположения, я решил провести исследовательскую работу.

# Проблема исследования

состоит в том, чтобы узнать о семечках как можно больше, выяснить отрицательное и положительное действие на организм человека.

# Исследуемый объект

жареные семена  
подсолнечника.



# Методы исследования:

- изучение и анализ литературных источников;
- анкетирование детей и статистическая обработка результатов;
- беседа и изучение документации;
- работа с информацией интернет ресурсов;
- выполнение компьютерной презентации;
- методы систематизации и обобщения теоретического материала.

## Легенда о подсолнухе

В те дни, когда магия имела силу, а мир был молод, природа была переменчивой. Древнее волшебство было чрезмерным для человеческой души, и люди лишь только наблюдали, как всё вокруг меняется под действием колдовских чар.

Подсолнух, согласно греческим преданиям, не всегда рос на земле и появился благодаря водяной нимфе по имени Клития. Однажды Клитию выбросило волной из прохладных глубин моря на песчаный берег. Русалка, изумлённая ярким светом, словно зачарованная наблюдала за золотым шаром, который перемещался по небу. Через некоторое время внешность нимфы стала меняться. Клития оказалась прикованной к месту, когда её русалочий хвост ушёл в глубь песка. Серебряные волосы сворачивались в лепестки вокруг лица, из рук вырастали зелёные листья. Спустя девять дней своего пребывания на земле, Клития полностью превратилась в цветок солнца. С тех пор и доныне, подсолнух всегда следует движению золотого солнечного диска, поворачиваясь в его сторону.



# Подсолнечник

Род растений семейства Астровые.  
Наиболее известный вид в этом семействе  
подсолнечник масличный.

Этот вид выращивается практически во всем мире и  
используется для производства подсолнечного  
масла.

Существуют и чисто декоративные виды  
подсолнечника, которые высаживают люди для  
красоты на своих участках земли.





В Северной Америке его ласково называют sunflower – солнечный цветок, потому что «голова» подсолнуха всегда поворачивается вслед за солнцем.

В народе это растение называют просто – подсолнух, но правильное название подсолнечник. Это однолетнее растение с толстым высоким стеблем, его плод-цветок достигает в ширину 30 см, он желто-оранжевого цвета.

# История семечек

## Начало

Родиной подсолнечника являются Мексика и Перу. Первыми подсолнечник начали культивировать индейцы. Они выпекали из подсолнечника хлеб, а также готовили из семян своеобразный концентрат в виде шариков и использовали его во время длительных переходов и на охоте. Использовали растение и при лихорадке и болях в груди, а также как средство от змеиных укусов. Из лепестков и пыльцы получали пурпурно-фиолетовую краску для татуировок и тканей, маслом смазывали волосы, соцветиями, символизирующими бога солнца, украшали храмы. Чтобы подсолнечник хорошо рос, древние народы придумывали и пели специальные песни и проводили церемонии, когда засеивали семена.

# Расширение территории произрастания

В Европе подсолнечник появился благодаря Колумбу и членам его экипажа, которые привезли его из Америки примерно в 1500 году. В Европе подсолнечник был декоративным растением. Цветы выращивались на срезку.

На Украине подсолнечник сажали прямо около хат для украшения.

Англичане были первыми из европейцев, кто додумался добывать из подсолнечника масло. Тому свидетельствует исторический факт в виде патента от 1716 года, в котором прописана технология получения масла.

Тем не менее, лидером по производству подсолнечного масла вскоре становится Российское государство.



# Появление в России

В Россию семена подсолнечника завез из Голландии Петр I. Петр I путешествовал по Голландии и был очарован цветущими подсолнечниками. Он привез семена подсолнечника в Россию в 1698 году. Сначала растение высаживали как декоративное, но вскоре семена с удовольствием стали употреблять в пищу.

Первое подсолнечное масло было произведено промышленным способом в России крепостным крестьянином графа Шереметьева из села Алексеевка Воронежской губернии. В 1829 году он впервые с помощью примитивного ручного пресса получил из семян подсолнечника пищевое масло, золотистое и вкусное. В 1833 году в этом селе был построен первый маслобойный завод.

На Руси подсолнечное масло называли – постным. Его можно было употреблять во время Великого Поста, наверное, поэтому продукт стал таким популярным.



# Все о семечках



Как



растет



ПОДСОЛНУХ



В семенах подсолнечника содержится много витаминов РР, Е, В1, В2, В6 и другие, а так же макроэлементы, например кальций, магний, натрий, фосфор и микроэлементы – железо, цинк, марганец, селен.



# Использование семян подсолнечника



**Поджаренные  
семечки используются  
как народное  
лакомство**

Еще они  
употребляются  
для подкормки  
птиц и животных





# Из семечек можно изготовить...

Из семечек делают подсолнечное масло. Специальная машина сдавливает семена подсолнечника, под сильным прессом и из семечек выдавливает масло.



Подсолнечное масло используется для жарки продуктов, для заправки салатов.



Подсолнечное масло также используется  
в лакокрасочной и мыловаренной  
промышленности.



То, что остается от семечек после выдавливания масла добавляют в корма животным. Это - жмых.



Подсолнечник – это еще и медоносное растение. Пчелы собирают пыльцу с желтого цветка , из которой потом получается подсолнечный мед.



# Я провел опрос



У стоматолога я узнал, что семечки портят эмаль зубов, поэтому если любишь погрызть семечки, то их нужно чистить руками.

# У врача я узнал, что семечки приносят и пользу и вред



## ПОЛЬЗА

успокаивают нервы, сдерживают старение, помогают снижаться уровню холестерина в крови, укрепляют кожный покров, нормализуют кислотно-щелочной баланс. Очень богаты на цинк. А организм требует определенное количество этого металла, чтобы иметь здоровые, блестящие волосы. Благоприятно влияют на потенцию мужчин, а так же на репродуктивную систему, как у женщин, так и у мужчин благодаря Витамину Е.

## ВРЕД

калорийны, у любителей щелкать их зубами, при частом употреблении разрушается эмаль зубов. Корни подсолнуха из почвы забирают не только полезные, но и вредные вещества. Одно из таких веществ – это очень вредный кадмий. Неблагоприятно влияют на голосовые связки, поэтому профессиональным певцам щелкать их противопоказано. С семечками в рот можно занести грязь и инфекцию.

# Опрос

**Я опросил своих сверстников и узнал, что любят семечки и считают, что они немного вредны, отдадут предпочтение черным несоленым семечкам торговой марки «Деревенские», потому что они вкусные.**



- **Из опроса взрослых, я узнал, что они очень любят семечки. Вред семечек в том, что стачивается эмаль зубов. Польза в успокоении нервной системы. Покупают в основном семечки «Деревенские».**

# Что за семечки «Деревенские»?

Эти семечки производят в г.Оренбурге. Производитель компания «Сордес». У компании свой автопарк, с помощью которого осуществляется доставка по магазинам. А сами семечки изготавливаются в таком огромном производственном комплексе.





У компании под торговой маркой «Деревенские» представлены черные, белые, полосатые семечки.

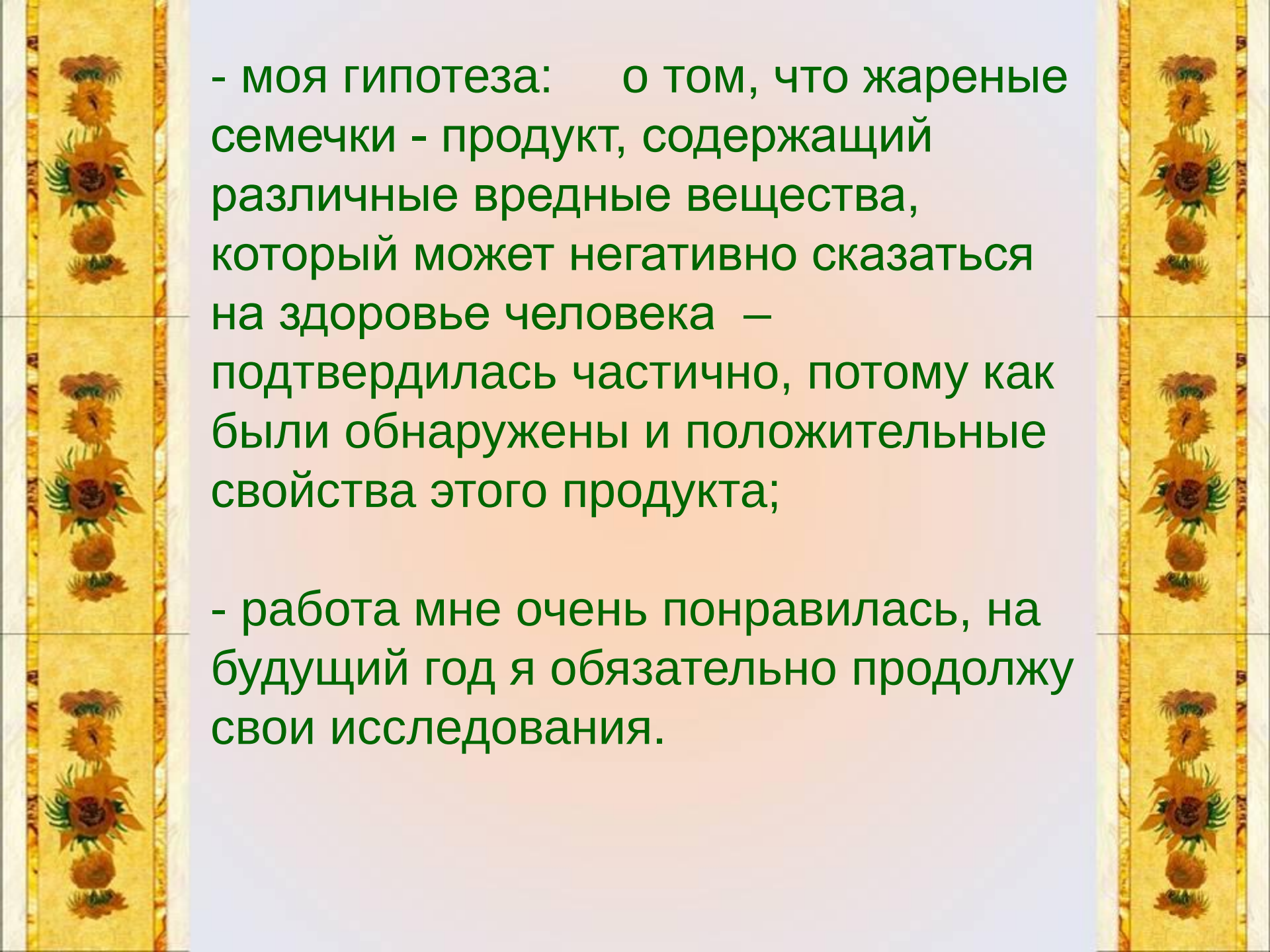
Я посмотрел по магазинам г. Оренбурга и увидел что семечек продается очень много. Продавец магазина сказал мне, что в магазине в среднем за месяц продается 5 коробок семечек «Деревенские». В Оренбурге примерно 2 000 магазинов. Значит в Оренбурге в месяц люди съедают примерно 10 000 коробок семечек!!!!



## **Результаты проведенного исследования:**

- я узнал как появились семечки в России
- я узнал для чего используют семена подсолнечника
- я узнал о вреде и пользе семечек
- я узнал о производителе жаренных семечек в нашем городе
- я узнал, сколько съедается жаренных семечек в г.Оренбурге

**Мое мнение, что продукты которые получают из подсолнечника – полезны и важны для человека, а сами семечки, как продукт питания приносит как пользу так и вред. Думаю население г. Оренбурга делится пополам на любителей семечек и тех, кто семечки не любит.**



- моя гипотеза: о том, что жареные семечки - продукт, содержащий различные вредные вещества, который может негативно сказаться на здоровье человека – подтвердилась частично, потому как были обнаружены и положительные свойства этого продукта;

- работа мне очень понравилась, на будущий год я обязательно продолжу свои исследования.