

Муниципальное дошкольное учреждение детский сад №7  
компенсирующего вида  
города Галича Костромской области

*15 декабря –*



*Международный  
день чая*

Воспитатель средней группы  
Шалыгина Татьяна Николаевна



Чай — один из древнейших напитков  
на Земле.

## История чая



**История чая** насчитывает уже более пяти тысяч лет, но кто именно открыл этот любимый всеми напиток, точно неизвестно. Легенда гласит, что китайский император Шен Нунг (2737 год до н. э.), случайно обнаружил чай, когда листок чайного дерева упал в его миску с горячей водой, пока он был в саду. Его сразу заинтересовал запах полученного варева и он решил его попробовать.



## **Выращивание и сбор.**



**Чайный плантации**

## Появление чая в России



Большинство исследователей сходятся в том, что **шествие чая по Руси государству началось в 1638 году.**

Русский посол Василий Старков привёз щедрый подарок для царя Михаила Фёдоровича от хана Монголии.



## Чайная культура в России в 18-19 веке



# Как приготовить вкусный чай?

## Правила заваривания чая





## Каждому времени года-свой цвет чая!



Зима-красный.  
Весна- цветочный  
Лето –зелёный чай  
Осень – бирюзовый чай  
(улун)

Чай уникальный витамин.





## Полезен ли чай?



Научно доказано, что в чае содержится чуть ли не весь список известных витаминов и микроэлементов, поэтому, выпивая чашку чая, вы не только поглощаете приятный и бодрящий напиток, но и получаете полезные вещества. Концентрация витаминов в чае разная, одних больше, других меньше. Итак, провитамин А (каротин, ретинол), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В5 (никотиновая кислота), В15 (пантотеновая кислота), С

## Сколько чашек чая можно пить в день?



Не существует строгих рекомендаций по количеству употребления чая. Чай – это прежде всего жидкость, и необходимо знать индивидуальные особенности организма и понимать, какие могут быть последствия. Каждый устанавливает дневную норму сам для себя.

Важно помнить, что чай – это не лекарство. 5 – 6 чашек чая в день здоровому человеку не навредят.



## Секреты чаепития

- Не пить чай слишком горячим, обжигающим.
- Не пить чай на пустой желудок.
- Не пить холодный чай.
- Не заваривать слишком крепко.
- Не пить чай непосредственно перед едой.
- Не пить чай непосредственно после еды-только после небольшого перерыва.
- Не запивать чаем лекарства
- Не пить вчерашний чай.



## **Чай здоровья- лучший друг!**

**Я хочу открыть секрет  
И полезный дать совет  
Если хворь с кем приключится,  
Чаем можете лечитесь.  
Чай всех снадобий полезней,  
Помогает от болезней,  
Чай в жару нас освежает,  
А в морозы согревает.  
И сонливость перебьёт  
И с усталостью поспорит,  
Сокрушит любой недуг,  
Чай здоровью лучший друг!**





## **Вывод:**

- Чай-это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, Снимает усталость, придаёт бодрость , поднимает настроение.**
- В чае содержатся полезные биологически активные вещества.**
- Чай усиливает сопротивляемость организма простуде, Инфекционным заболеваниям воспалительным процессам.**



**Спасибо за внимание!**

