

*3 школьная научно-практическая конференция*

## **«Чем полезна гречка».**



***Выполнила: Швагина Кристина**  
ученица 3«А» класса МОУ СОШ №36  
**Руководитель: Киселева И. А.***

17.12.11

**Целью нашего исследования является  
изучение целебных свойств гречки**



## Цель работы:

- изучение литературы о ценности и полезности этого продукта, его влияние на организм школьника.



## Перед собой мы ставили следующие задачи:

- проанализировать литературу по данной проблеме;
- выявить целебные свойства гречки;
- дать рекомендации по употреблению гречки.



**Родиной гречки считается Южная Сибирь и Алтай.**





**По целебности она занимает  
1 место среди всех круп.  
2 место занимает пшено,  
за ним идут рис, овёс и  
ячмень.**

# Гречка содержит:

калий,

фосфор,

медь,

бор,

железо,

цинк,

магний,

кальций,

йод,

никель,

кобальт





**Гречка** увеличивает мышечную силу,  
выносливость, возбуждает.

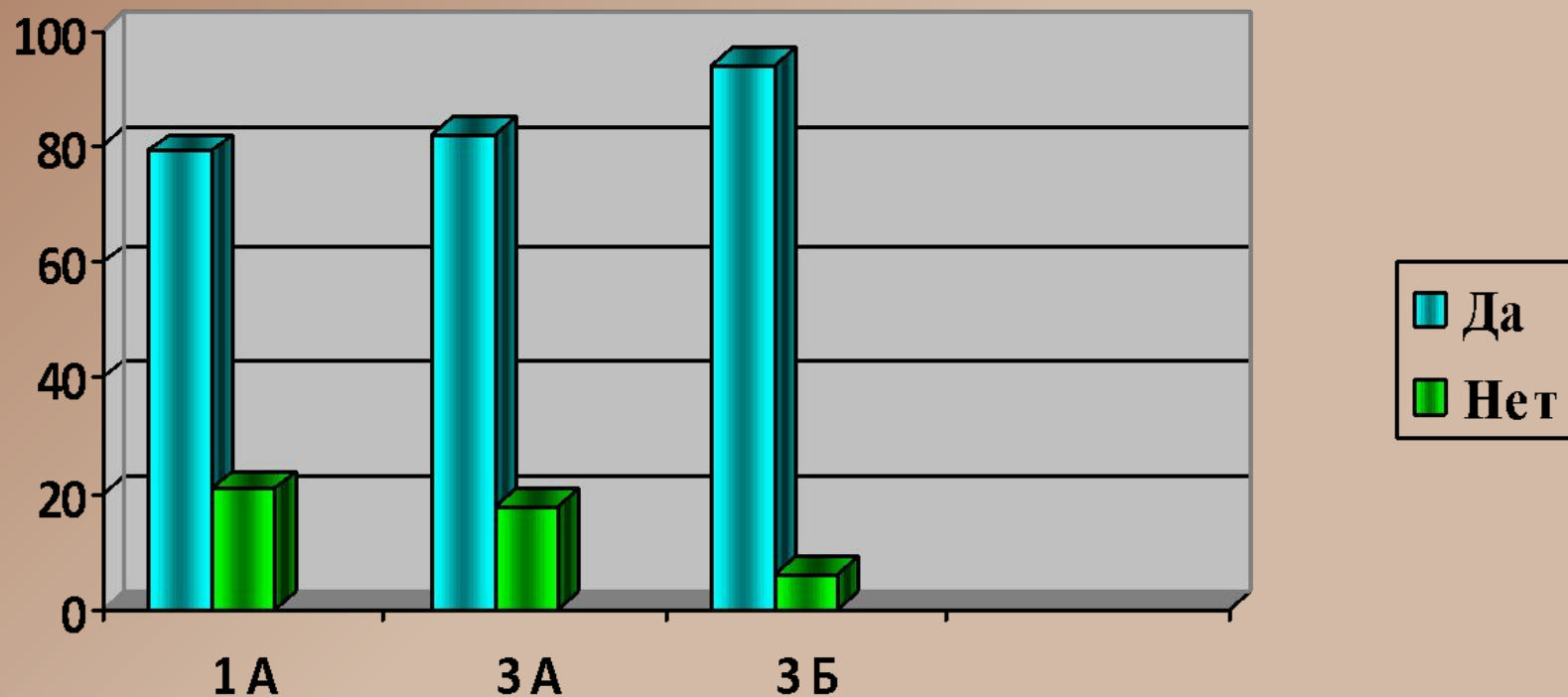
**Гречка** укрепляет кровеносные сосуды.



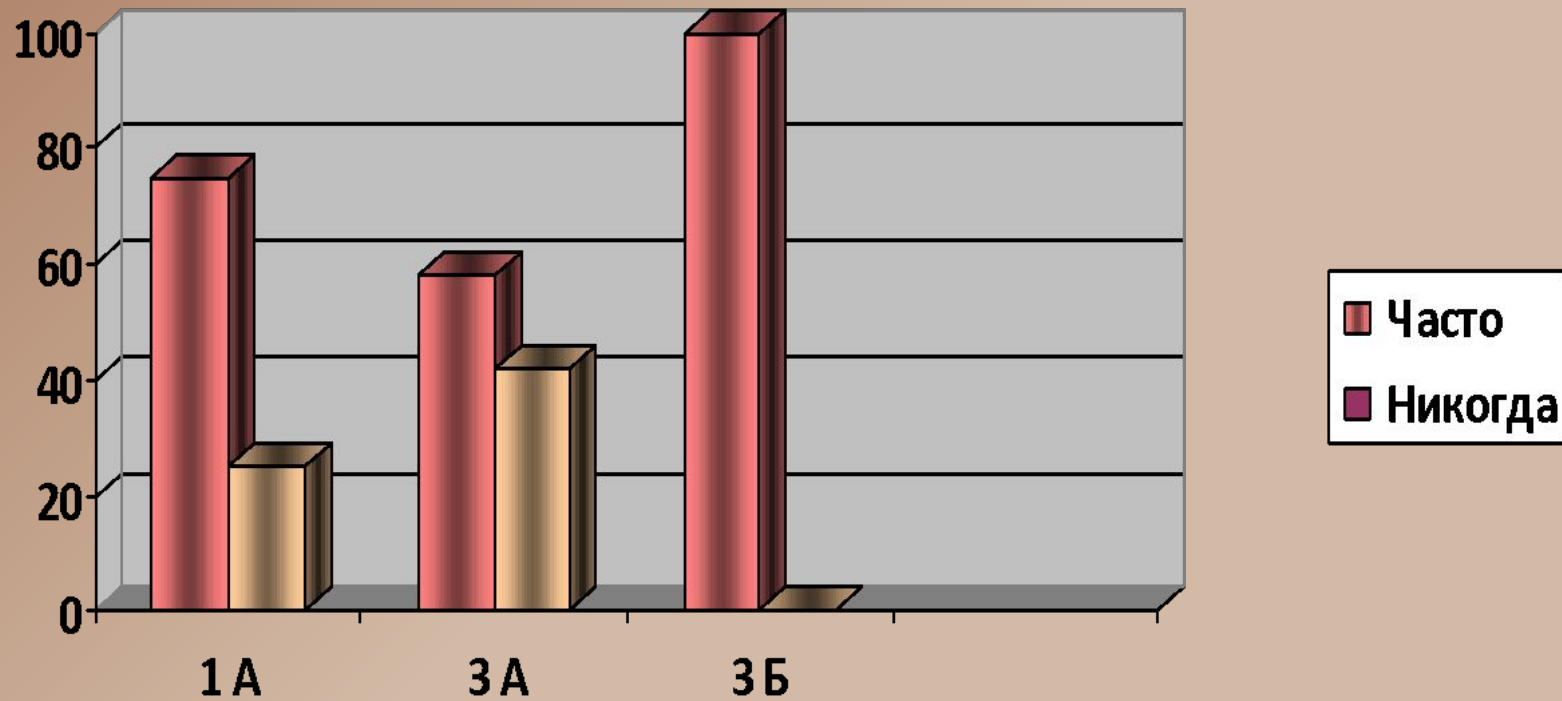


**Наши предки, славяне, издавна использовали этот продукт для лечебных целей: при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболевании почек, малокровии, общем истощении организма.**

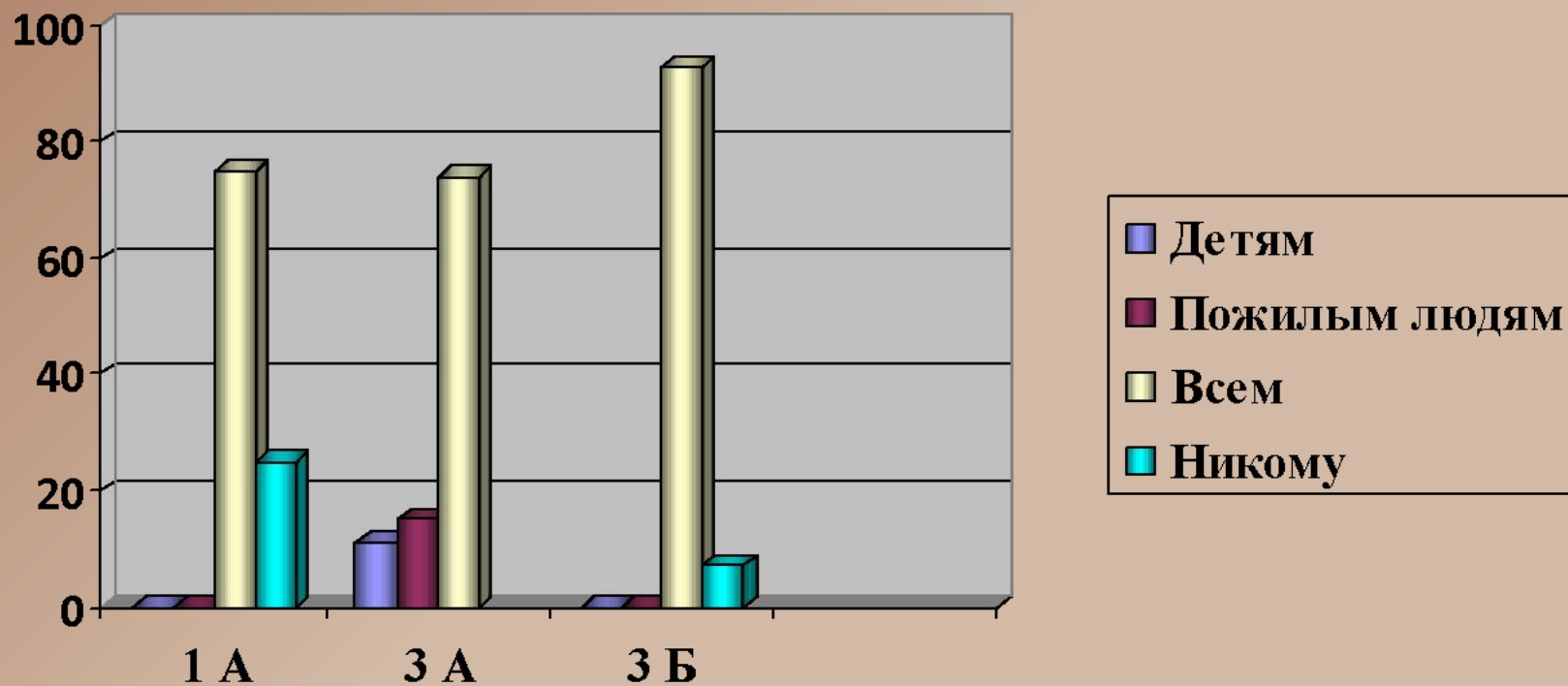
## Любите ли вы гречневую кашу?



## Как часто в неделю вы кушаете гречку?



## Как вы считаете, кому полезна гречка?



## **Выводы:**

Гречка действительно очень ценный и полезный продукт питания.

Её необходимо включить в меню каждого школьника, так как это полезная и вкусная пища.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

