



# ВИТАМИНЫ НА ПОДОКОННИКЕ.



Проект выполнили  
учащиеся 1 класса  
НОУ школы «Ирида»  
г. Москвы  
2010 – 2011 уч. г.

# Витамины –

# ЭТО

активные вещества,  
улучшающие  
жизнедеятельность

- Фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему

**овощи и фрукты  
должны быть  
в рационе человека  
регулярно.**



# Овощной словарик:

1. Артишок.
2. Баклажан.
3. Дыня.
4. Кабачок.
5. Капуста.
6. Картофель.
7. Лук.
8. Морковь.
9. Огурец.
10. Патиссон.
11. Перец.
12. Петрушка.
13. Редис.
14. Редька.
15. Репа.
16. Салат.
17. Свекла.
18. Сельдерей.
19. Томат (помидор).
20. Тыква.
21. Укроп.
22. Чеснок.
23. Шпинат.
24. Щавель.



# Цели нашей работы:

- ◎ Проверить, можно ли вырастить витаминную зелень зимой, в домашних условиях.
- ◎ Наблюдать за ростом и развитием выращиваемых растений.
- ◎ Узнать, чем полезны для нашего организма эти растения.

# Из истории...



- ◎ Представьте себе такую картину: за окном – зимняя стужа, снега намело столько, что ни клочка земли не видно. А в квартире зеленеют на подоконнике укроп, лук, петрушка... Это не сказка, а реальность, плод кропотливого труда овощевода – любителя домашнего земледелия. Подобное занятие – дело старинное, с давних пор известное на Руси. Русский опыт переняли и за границей. Домашним земледелием с успехом занимались известные писатели Александр Твардовский, Сергей Смирнов, Константин Паустовский, сказочник Павел Бажов, скульптор Сергей Конёнков...

# Этапы работы:

## 1. Посадка растений.



# Мы узнали, что ...

- ◎ Укроп – растение однолетнее, скороспелое (зелень готова к срезке через 40 – 50 дней), влаголюбивое и светолюбивое.
- ◎ Петрушка – двулетнее растение, холодостойкое, влаголюбивое, любит плодородные почвы.
- ◎ Лук – двулетнее растение, требует плодородных почв и умеренного полива.

# 2. Наблюдение за ростом и развитием растений.



Дневник наблюдений за растениями.

дата	лук	укроп	петрушка
1 декабря			
6 декабря	Высота 2 см	первый всходы	
13 декабря	Высота 1 см Корни 2 см	Высота всходов	первый всходы
20 декабря	Высота 7 см Корни 14 см	Высота всходов 4 см	Высота всходов 3 см

лук	укроп	петрушка
Высота 7 см	Высота 7 см	Высота 8 см
Высота 2 см		Высота 7 см
Высота 3 см		Высота 3 см
Высота 9 см		Высота 9 см



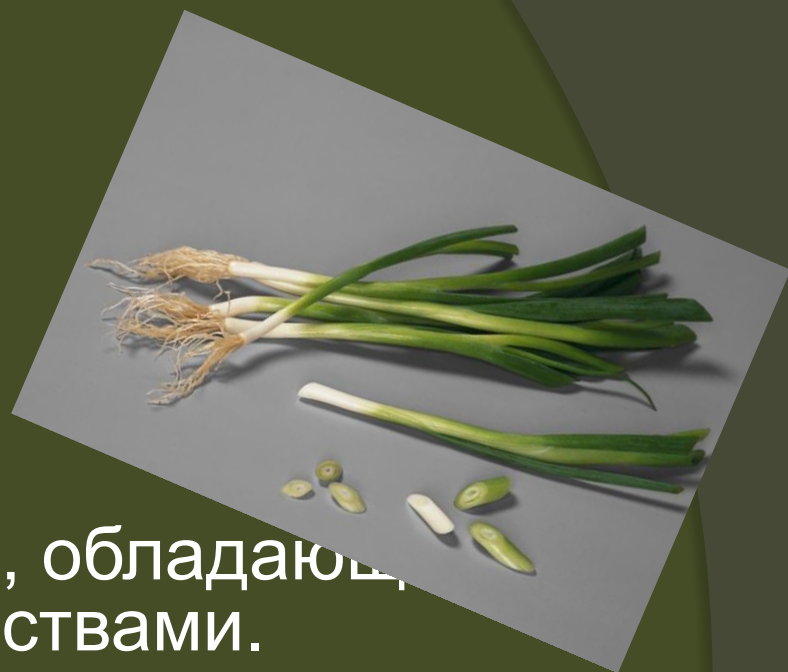
# 3. Подведение итогов работы:

Мы вырастили отличный зелёный лук и петрушку, узнали, что они очень полезны для нашего организма.



# Мы узнали, что...

- ◎ Все виды лука богаты витаминами А, В, С, белками, сахарами, эфирными соединениями, обладающими противомикробными свойствами. Особенно много их в зелёных листьях. Свежий лук усиливает аппетит, способствует выделению пищеварительных соков. Лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.



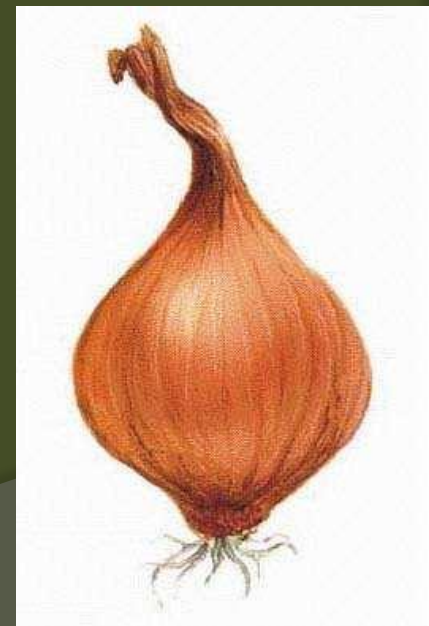


- ◎ Укроп выращивают во всех странах мира. Он содержит много эфирного масла со стойким ароматом и почти все витамины.
- ◎ Петрушка – одна из самых ценных овощных культур. Листья содержат витамины С, В, К, РР, фолиевую кислоту. Корнеплоды содержат белки, углеводы.

# Это интересно:

- Укроп и петрушка были известны в древнем мире, только тогда их не использовали как приправу к кушаньям. Петрушка являлась символом горя. Венки из петрушки надевали на голову в знак печали. Укроп считали красивым растением, а его запах не уступающим запаху роз. Его листьями украшали букеты цветов.

- ◎ В средние века луку приписывали чудесное свойство: предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Поэтому рыцари носили на груди талисман – обыкновенную луковицу. В армиях Древней Греции и Рима добавляли в пищу солдатам большое количество лука, полагая, что лук возбуждает силу, энергию, храбрость.



# Ю. Тувим. «ОВОЩИ».



Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..

Вот овощи спор завели на столе –  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?  
Капуста?  
Морковка?  
Горох?  
Петрушка иль свекла?  
Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла  
И ножиком этим крошить начала:

Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..

Закрыв крышкою, в душном горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,  
Капуста,  
Морковка,  
Горох,  
Петрушка и свекла.  
Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

# Наши выводы и рекомендации:

Овощей нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет.



Проще всего вырастить зелёный лук, так как в луковице содержится большое количество питательных веществ, необходимых для роста.

Для выращивания укропа и петрушки необходимы дополнительные условия: подкормка и дополнительное освещение во время короткого зимнего дня.

