

Фрукты и овощи



Выполнила: учитель начальных
классов МБОУ СОШ №77 г.Воронежа
Кранина Елена Анатольевна

Цели

- 1) Расширить знания учеников о пользе фруктов и овощей.
- 2) Получить представление о классификации фруктов и овощей.

Учебные вопросы

- 1) Интересные и занимательные факты о фруктах и овощах.
- 2) Классификация фруктов и овощей.

Интересные и занимательные факты о фруктах и овощах

- *Если ежедневно употреблять капусту брокколи, то можно немного замедлить процесс старения.*



- *В киви, в отличие от цитрусовых, самое большое количество витамина С.*



- *Кожура яблока содержит в себе намного больше полезных веществ, чем в мякоти.*



- *Некоторые овощи это совершенно не то, чем мы привыкли их считать, так например, клубника это орех, а тыква, дыня и арбуз – ягоды.*



- *К семейству персиковых относится и миндаль.*



- *Банан это трава, а не фрукт. Другими словами это самая высокая и прочная трава, семейства орхидей, а банан это ее ягода.*



- *Яблоки намного больше тонизируют, чем кофе, потому что естественный сахар, который содержится в яблоках лучше чем кофеин. Поэтому утром лучше съесть яблоко или выпить свежего яблочного сока, чем выпить кофе.*



- *Помологией называется наука о выращивании фруктов.*



- *Древние римляне как огня боялись лимона. Они верили, что этот фрукт смертельно ядовит. Лимон нашел все-таки свое место – с его помощью боролись против моли.*



- *Арахисовое масло самое популярное у американцев, они его едят каждый день.*





Груша

Фрукт-кладезь полезных веществ: витамин С, В1, Р, РР, каротин, дубильные и азотные соединения.

Высокое содержание фолиевой кислоты, которая поддерживает иммунитет и работу сердца и сосудов.



Гранат

Вкусный и полезный фрукт. В зёрнах граната содержатся сахара, яблочная и лимонная кислоты, немного витамина С.

Хорошо утоляет жажду. Замедляет старение, т.к. содержит антиоксиданты.

Благотворно влияет на организм в целом.



Абрикос

Плоды абрикоса усиливают пищеварение, укрепляют иммунитет и стимулируют рост. Содержат большое количество железа, каротина, фосфора и магния. Фосфор и магний повышают умственную работоспособность и улучшают память.



Брусника

Очень полезная и вкусная ягода. Содержит марганец, который участвует в углеводном и липидном обмене.

Обладает антистрессовыми свойствами, за счет урсоловой кислоты.

Способствует выведению алкоголя.



Виноград

Сочные, водянистые ягоды. Содержат клетчатку, витамины, аскорбиновую кислоту. Благоприятно влияет на костный мозг. Способствует мягкому очищению организма, выведению токсинов. Плоды питательны и хорошо освежают.



Банан

Содержит большое количество сахаров, в сочетании с высоким содержанием клетчатки.

Обладают большим запасом энергии. Главный микроэлемент — калий. Полезно употреблять при интенсивной работе.



Грейпфрут

Источник антиоксидантов, снижающих уровень холестерина в крови.

Содержит нарингин, который способствует процессу пищеварения, стимулирует обмен веществ, что приводит к потере лишнего веса.



Вишня

Ценный диетический продукт. В этих плодах содержатся кумарины, способствующие свертыванию крови, предупреждая инфаркт. В вишне содержится большое количество полезных веществ: витамины А, С и РР, фолиевая кислота, антоцианы и др.



Апельсин

Кисло-сладкий фрукт, содержащий много витаминов: С, В1, В2, РР. Микроэлементы: натрий, калий, магний, фосфор.

Восстанавливает силы, возбуждает аппетит, утоляет жажду.

Усиливает функцию толстого кишечника.

Классификация фруктов и овощей

- *Понятие “плодоовощи” включает в себя и фрукты, и овощи, и ягоды.*

Овощи подразделяются на основании того, какая их часть съедобна:

- корнеплодные (например, свекла, морковь),*
- плодовые (например, томат, паприка),*
- бобовые (например, горох, бобы),*
- листовые (например, белокочанная капуста, листовой салат, пряные травы),*
- цветочные (например, цветная капуста) и т.д.*



Благодарю за внимание !