

# Морская капуста (ламинария) проект учащихся 3 «3» класса



# Нам стало интересно...

- \* **Проблема:** действительно ли уникальна ламинария, есть ли польза от этого растения?
- \* **Гипотеза:** мы считаем, что в ламинарии содержится много уникальных веществ, блюда из нее являются полезными и вкусными.
- \* **Цель работы:** изучение полезных свойств ламинарии, ее применение в повседневной жизни человека.

# Ламинариевый лес



# Комплекс биологически активных веществ

- \* Морская капуста содержит в очень большом количестве йод, бром, марганец, кобальт, цинк, магний, железо, калий, натрий, серу, фосфор, азот и другие хим. элементы; а также витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, D, Е.
- \* По сравнению с обычной капустой в морской вдвое больше фосфора, в 11 раз — магния, в 16 раз — железа, в 40 раз — натрия.





# Морская капуста – это...

1. **Здоровье щитовидной железы.**
2. **Красота волос и кожи.**
3. **Стройность фигуры.**
4. **Сильная иммунная система.**
5. **Омоложение организма.**
6. **Продление жизни.**
7. **Сила.**
8. **Выносливость.**

# Роль в жизни человека

- \* Большую роль ламинария играет в жизни человека. Морская капуста нашла своё применение в косметологии, парфюмерии, кулинарии, медицине. Во всех этих направлениях она приносит ощутимую пользу человеку.



# Ламинария в кулинарии





# Наши чудо-блюда



# Наши чудо-блюда



## Наши главный вывод:

- \* Ешьте морскую капусту каждый день в любом виде хотя бы по две чайные ложки, и эта уникальная водоросль, благодаря идеальному комплексу природных веществ, подарит вам молодость, красоту, здоровье и долголетие.

**\* Приятного аппетита!**

**\* Будьте здоровы и счастливы!**

Участники проекта:  
учащиеся 3 «З» класса  
Гимназии № 1504

- \* 1. Саидзода Диана
- \* 2. Пашигрева Вероника
- \* 3. Божко Гордей
- \* 4. Кенжекулов Нуржигит
- \* 5. Рыбалкина Арина
- \* 6. Лавровский Андрей
- \* 7. Голикова Ариана
- \* Классный руководитель:
- \* Чубиркина Ирина Александровна

Спасибо за внимание!

