

Исследовательский проект

Столовая свёкла – полезный овощ



Выполнила: ученица 1 класса
Шляпужникова Карина

Руководитель: Лопатина Н.В.,
учитель начальных классов

2016 год

Актуальность исследования

Многие дети любят только сладкие и вкусные фрукты. Но овощи тоже очень полезны. Об этом постоянно говорят взрослые. Я люблю есть разные овощи, которые моя семья выращивает на собственном огороде . Осенью мы собрали богатый урожай красной столовой свёклы. Мне захотелось узнать, чем красная свёкла отличается от других овощей, в чём её польза, историю её возникновения, какие блюда можно из неё приготовить, как можно использовать ещё.

Объект исследования: столовая свёкла.

Предмет исследования: польза свёклы, применение свёклы в народной медицине и в кулинарии.

Цель: выяснить, какую пользу приносит столовая свёкла.

Задачи:

- получить сведения из разных источников о пользе столовой свёклы;
- провести опыты и опрос среди учеников;
- найти интересные факты;
- познакомиться с применением свёклы в кулинарии.

Гипотеза

Систематическое употребление
столовой свёклы укрепляет
здоровье человека.



Методы исследования

»Сбор материала,
работа с литературой и
интернет-ресурсами

Анкетирование,
беседа

Наблюдение,
эксперимент

Обработка информации



Из истории свёклы

Свёкла – древний овощ. Все современные виды свёклы происходят от дикой свёклы. Она росла даже в саду вавилонского царя Мардук-аппал –Иддина две тысячи лет назад. Это была листовенная свёкла – мангольд, которая годилась лишь на салаты. Лишь тысячу лет спустя вавилонские, арабские и персидские умельцы доказали, что “корешки” у свеклы могут быть сытней и вкусней, чем “вершки”.

В Киевскую Русь свёкла проникла из Византии в 10 веке и сразу же стала самым популярным овощем и знаменитым лекарственным средством. Из неё готовили различные блюда. Её даже запекали в печи и подавали к чаю. Согласно легендам, этот овощ ценили богатыри, так как считали, что он придает силу и помогает бороться с различными недугами. Русские красавицы использовали свёклу в косметических целях – румянили ею щеки. Повсеместное распространение в России свёкла получила в 14 в.

От дикой свёклы и произошли наши теперешние свёклы: и оранжевая кормовая для скота, и красно-фиолетовая столовая, из которой варят борщи, и прозванная “сахарной” – белая корнеплодная свёкла.

Красная свёкла - полезный овощ. В древности свекольный сок использовали в рецептах лекарств. Сегодня свекольный порошок используется в качестве красителя в пищевой промышленности. Он зачастую присутствует в кетчупах и томатных соусах

Результаты анкетирования учеников младших классов

1. Есть ли в красной столовой свёкле витамины?

да

17

нет

.

2. Любишь ли ты блюда из красной свёклы?

да

9

нет

8

3. Ты ешь свёклу сам(сама) или тебя заставляют?

сам (сама)

11

заставляют

5

4. Как часто ты ешь свёклу?

часто

3

не часто

14

Итоги анкетирования

В анкетировании участвовали 17 учеников младших классов.

1. Все опрошенные считают, что в столовой свёкле есть витамины.
2. Из 17 человек 9 её едят с удовольствием.
3. Только 3 человека часто употребляют свёклу в пищу, остальные едят редко.

Вывод:

Все дети знают, что в свёкле есть витамины, но не все её любят есть. Дома свёклу ребятам предлагают редко. Рекомендую родителям готовить как можно чаще своим детям разнообразные блюда из этого овоща.



Свёкла – продукт от многих недугов

Из литературы и интернет-ресурсов я узнала, что свёкла очень полезный овощ. В столовой свёкле содержится витамины В, А, С, железо, цинк и фосфор. Свёкла обладает ранозаживляющим, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами.

Медицинская сестра Андриановского ФАП Андрианова С.И. рассказала мне, что красная свёкла борется с инфекциями и болезнетворными бактериями. Поэтому детям нужно употреблять этот продукт как можно чаще. Содержащиеся в свёкле вещества помогают при заболевании сердца, почек.

Целебными свойствами обладает и свежеприготовленный сок. Например, им лечат ангину. А моя бабушка свекольным соком нормализует давление.



Опыт №1

Цель: ДОКАЗАТЬ, ЧТО ИЗ СВЁКЛЫ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СОК.



Вывод: ЧЕМ ЛУЧШЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ИЗМЕЛЬЧЕНА СВЁКЛА, ТЕМ УДОБНЕЕ ПОЛУЧИТЬ ИЗ НЕЁ СОК.

Опыт №2

Цель: доказать, что красная свёкла является природным красителем



Вывод: СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ МОЖНО РИСОВАТЬ КАК АКВАРЕЛЬНЫМИ КРАСКАМИ НА БУМАГЕ. ПОЛУЧАЕТСЯ БОРДОВЫЙ ЦВЕТ.

Интересные факты

Все современные виды свёклы происходят от дикой свёклы, растущей и по сей день в Иране, а также в Индии и Китае.

Самая тяжёлая свёкла в мире была выращена в Англии в графстве Сомерсет в 2001 году и весила 23,4 кг.

Любимым блюдом на Руси был холодный суп на квасе с добавлением молодой ботвы столовой свёклы – ботвинья.

Свёкла встречается на всех континентах, кроме Антарктиды

Во времена римлян корнеплод был тонким и длинным как морковь



Загадки разных народов о свёкле

Красный сапог в земле
горит. (Русская)

В земле красный петух.
(Мордовская)

Над землей трава, под
землей алая
голова. (Узбекская)

Стоит петух на грядках в
красных
сапожках. (Украинская)

Красную корову зарезал,
ни одной капли крови
не вытекло. (Армянская)

Красный петушок под
землей сидит. (Литовская)

Русские пословицы и поговорки

Свёкла — красная девица,
да с зелёною косицей, на столе
она царица, для здоровья
пригодится

Без борща обед — не обед, а
без свёклы борща нет.

Свёкла — не морошка, хоть и
в лукошке, да растёт в земле.

Применение в кулинарии



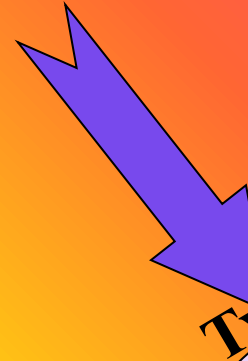
**Борщ,
свекольник
ик**



**Салаты,
винегрет**



**Котлеты,
оладьи**



**Тушат,
фарширу
ют.
запекаю
т**



Вывод

В ходе исследовательской работы я узнала много нового и интересного. Я узнала об историческом происхождении свёклы, о её пользе для здоровья человека, о применении в кулинарии.

Я убедилась, что красная свёкла приносит пользу нашему организму, т.к. содержит много полезных витаминов и веществ, которые делают наш организм крепким и бодрым. Всем детям необходимо есть свёклу в различных видах.

Таким образом, моя гипотеза подтвердилась.

Моё исследование может быть интересным тем ребятам, которые не знают о пользе столовой свёклы.

Источники информации

1. А. Дитрих «Почемучка». Москва, 2014г.
2. Орлова Ж.И. «Все об овощах». - Москва, 2012 г
3. Ресурсы интернет:
<http://planeta.moy.su/blog/sekrety>
<http://mirovosey.ru/ovoshhi-detyam/>
<http://ljubimyj-detskij.ru/stikhi/detyam-stikhi-pro-ovoshchi.html>

Будьте здоровы!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!