

# 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!*