

Мудрые мысли о здоровье:

Здоровье дороже богатства.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровому всё здорово.

*Больному и золотая кровать не
поможет.*

Человек есть то, что ест.

*Единственная красота, которую я знаю, -это
здоровье./Г. Гейне/*

*Цена здоровья ощущается после
болезни. /Д.И.Фонвизин/*

Чем надо питаться чтобы быть здоровым?

- **Основным источником витаминов для человека является пища**
- **Правильное питание человека должно состоять на одну треть из овощей и фруктов**



Название проекта
**« Овощная кладовая
Земли»**



Цель проекта:

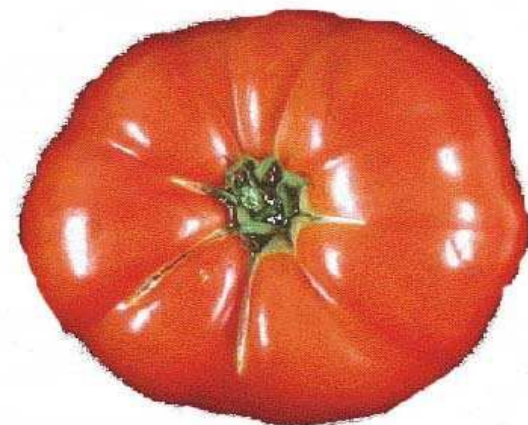
**Формировать осознанный навык
правильного и здорового питания.**



Основополагающий вопрос:

Зачем нам овощные растения?

- Откуда в Россию были завезены овощи?
- Какие полезные вещества в большом количестве содержатся в овощах?
- Можем ли мы прожить без овощей?



Проблемный вопрос 1:

В каких овощах полезней корешки?

- Где у моркови содержится вещество, которое усиливает работу **сердечной мышцы**?
- Какие витамины содержатся в корнеплодах?
- Какой корнеплод в прошлом веке называли «**болотным корнем**»?
- Какое богатство заключено в **свекле**?
- Какой овощ любят за нежную мякоть, сладость и сытость.



Проблемный вопрос2:

В каких овощах полезней вершки?

- Чем полезна огуречная вода?
- В каком овоще нашли фермент близкий к инсулину?
- В каком вершке содержится глистогонное вещество перерезин?
- Какая капуста полезнее сырая или варёная?



Проблемный вопрос3:

Какие овощи помогают излечиться от разных болезней?

- Что такое **фитонциды**?
- От каких болезней излечит **чеснок**?
- За чем старались освежать комнаты тяжелобольных **луковым запахом**?



Теперь мы знаем: Что такое овощи?

- **Овощи-это** травянистые растения с мягким стеблем.
- **В пищу можно употреблять:**
- **Корнеплоды (свекла)**
- **Стебель (спаржа)**
- **Листья (шпинат)**
- **Цветочные бутоны**



Когда человек стал выращивать овощи?



Страна Мам.ру

- Древние люди занимались сбором бобовых и корнеплодов.
- Древние египтяне выращивали разные виды салата, редис, чеснок, артишоки, фасоль, лук
- Древние римляне и греки любили огурцы, спаржу и сельдерей
- В Америке стали впервые выращивать картофель, кукурузу и

Что такое **витамины**?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах.

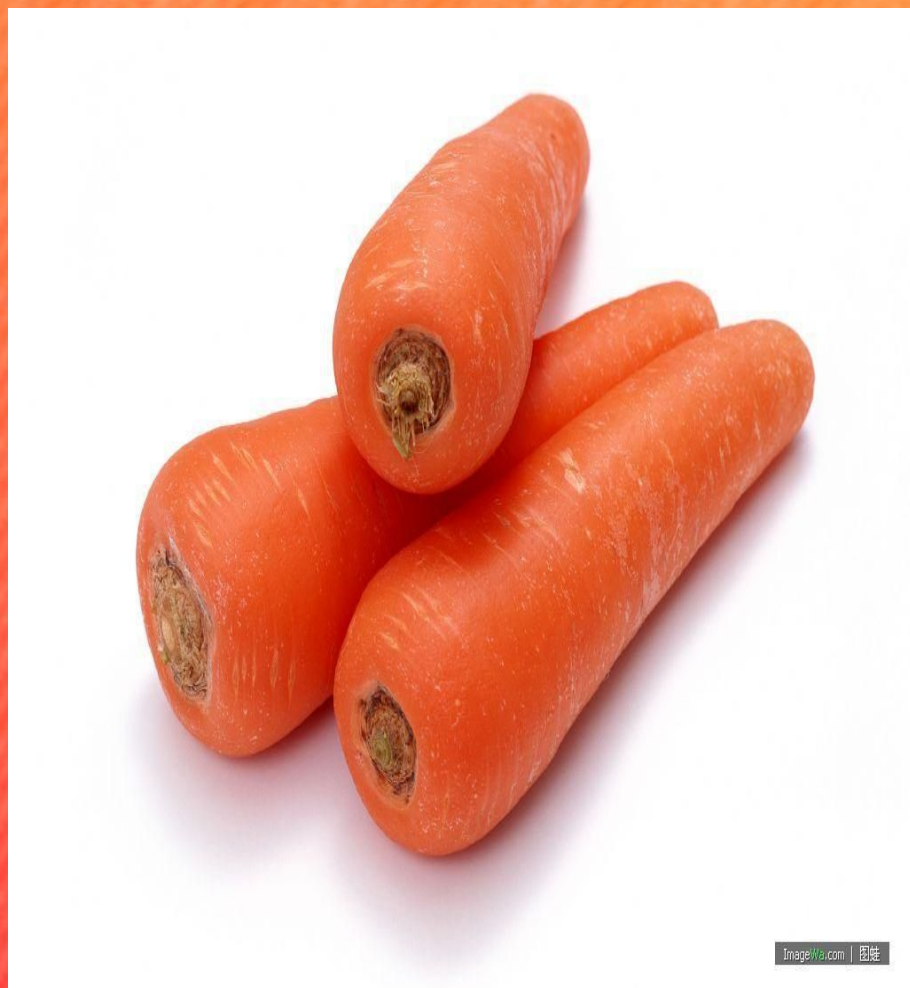
В каких именно овощах? Познакомимся с некоторыми из них.





Если будешь есть морковку , будешь
бегать стометровку.

Морковь- болотный корень



- Грубая , некрасивая , желтая сердцевина содержит вещество , которое усиливает работу

Картофель богат белком



- В картошке самый ценный слой лежит не под кожурой
- Клубни содержат полезные аминокислоты
- В ней 2 % белка , чтобы набрать нужную норму необходимо съесть в день 3кг. Не

Свекла — это рог изобилия, так как неслыханно урожайна



- Из сока свеклы выпаривают сахар
- Оставшиеся в нём вещества:
- Холин полезен для иммунитета
- Бетаин защищает от рака

Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.

Редис

**Редис родом из тропиков.
Поэтому скорость его
роста 21день.**



Редис в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. У нас в стране этот овощ появился всего около 100 лет назад. В редисе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витамин В.

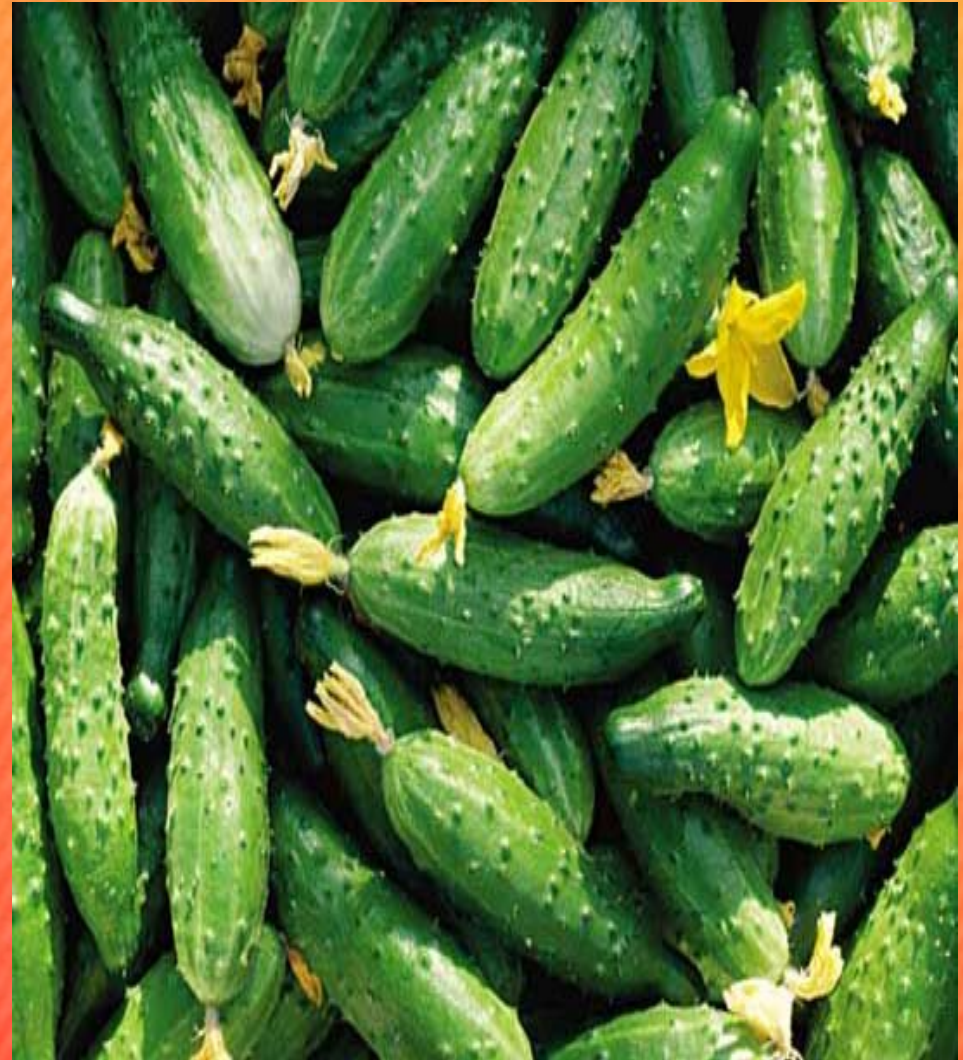


**Если съешь ты огурец ,
Будешь просто МОЛОДЕЦ!**

Теперь мы знаем!

Что:

- Родина огурцов тропики.
- В них нашли фермент, близкий к инсулину.
- Огурец повышает усвояемость мясных продуктов.



Водянистый продукт



Помидор, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.

Он оказывает благоприятные воздействия на мышечную ткань, кости и зубы

В зелёных томатах находится **Витамин К**, который играет важную роль в формировании и восстановлении костей



Капуста- великий борец с микробами


- Пифагор уверял ,что капуста придаёт человеку бодрость и хорошее настроение
- Сырая капуста полезнее чем варёная ,потому что варёная не всем людям подходит
- Мир съедает капусты ровно столько , сколько апельсинов
- Капустный сок содержит **Витамин У**, излечивающий от язвы желудка



Тыква и тыквенные семечки



- Тыквенные семечки вкусны , жирны и питательны
- Они содержат глистогонное вещество **перрезин**
- **Тыквенная каша** очень полезна для желудка
- В тыкве встречается **Витамин А**

A close-up photograph of a wooden cutting board. On the board, there are several sliced onions and several garlic cloves. The onions are cut into thin, semi-circular slices, showing their layered structure. The garlic cloves are also sliced, some into halves and some into smaller pieces. The text is overlaid on the image, centered over the onion slices.

Фитонциды — это летучие выделения лука и чеснока, которые убивают микробы

Чеснок выходец с гор Тянь-Шань и Кавказ



Когда строили Пирамиду Хеопса за чеснок платили серебром

- **Чеснок придаёт силы и снимает усталость**
- **Зубки чеснока содержат сахар(фруктозу)**
- **Ферменты чеснока подавляют гнилостные процессы в кишечнике, во рту .
Сохраняет зубы**

Лук- репка



- Раньше арзамасский лук считался деликатесом. Его подавали на десерт
- Чтобы убить микробы в комнате с тяжелобольным раньше ставили блюдце с разрезанной луковицей т.к вырочали летучие выделения- фитонциды.
- Во Франции пользуется большой популярностью луковый суп

Зелень.

Петрушка -зелёное сокровище

- Петрушка
ремонтирует наш
наиглавнейший
орган — печень
- Как в зелени так и в
корне петрушки
много калия,
который регулирует
уровень соли в
организме



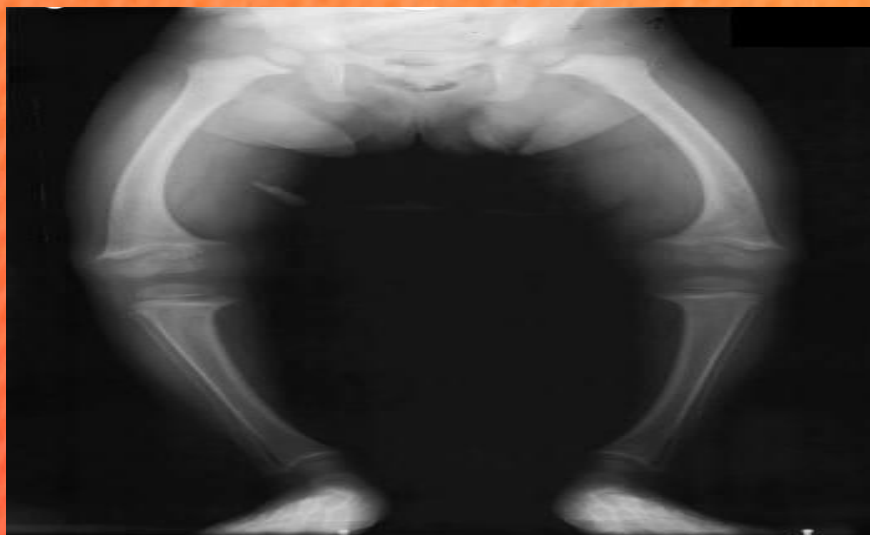
Витамин D

встречается в зелени: петрушки и крапивы



- **Обеспечивает нормальный рост костей**
- **Предупреждает слабость мускулов**
- **Повышает иммунитет**
- **Способствует**

Это бывает когда в организме не хватает **ВИТАМИНОВ** :



- **Не достаток Витамина D**

**приводит к изменению в
КОСТЯХ**



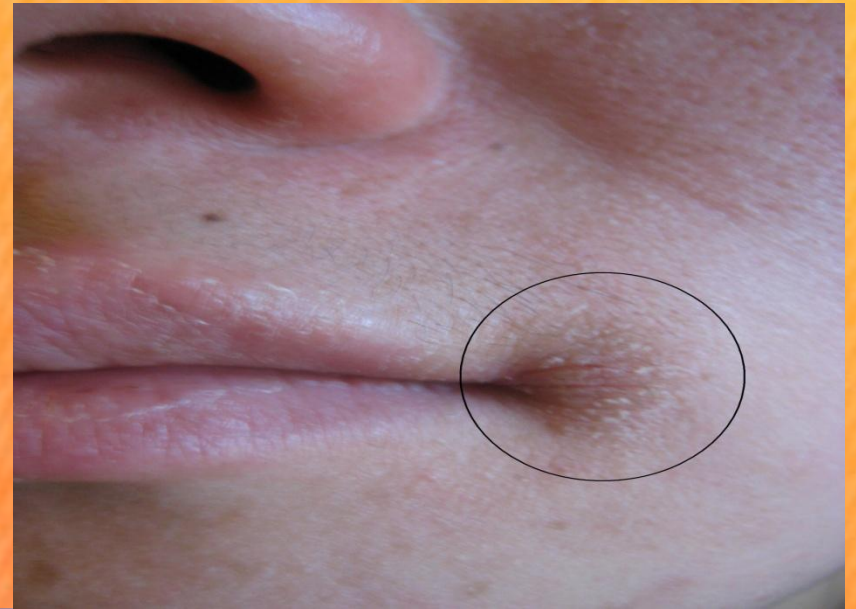
- **Снижению иммунитета**
- **Частой заболеваемости**

Нехватка Витамина А

Приводит:

-к образованию заеды на
губах

Ломкости и выпадению
волос и ногтей



Всего надо кушать в меру!!!

Не злоупотребляйте овощами!



- **В 1904 г владелец большого огорода стал кормить только капустным листом своих коров , т. к лист сочный и полезный**
- **Удои стали падать , а молоко сделалось солоноватым и противно пахло**
- **Капустный лист хорош, но в компании с другими овощами !!**

Морковный сок рекомендуют разбавлять



- В Англии считали ,что морковь очень полезна для лошадей, т.к «очищает кровь» избавляет их от коликов в желудке
- Лошади стали слабеть, быстро уставали . Им поставили диагноз : малокровие и хрупкость костей
- Морковный сок полезнее смешивать с другими овощами!!

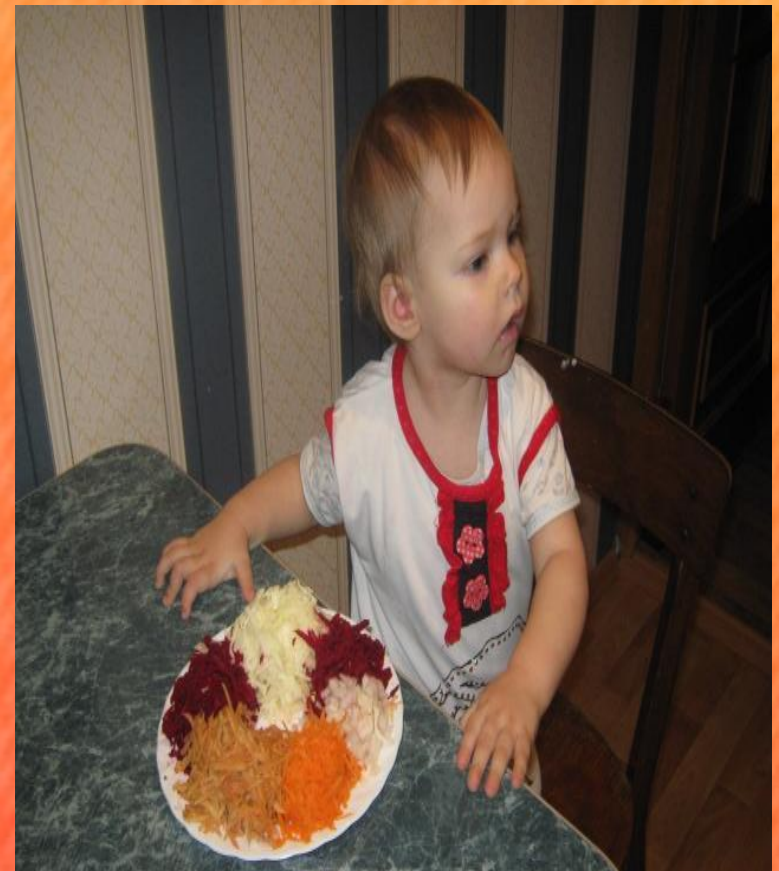
Копилка наших блюд из овощей
Салат «Тень на плетень»



Микс «Витаминка»



Овощное ассорти



Салат «Здоровье»



Салат « Змейка »



Любите овощи!!!

**Будьте всегда
ЗДОРОВЫ!!!**

