

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:

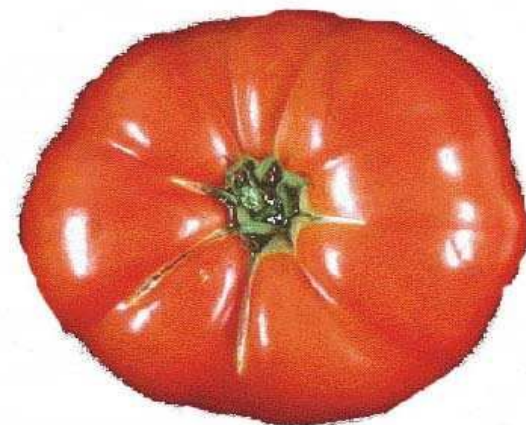
**Формировать осознанный навык
правильного и здорового питания.**



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.

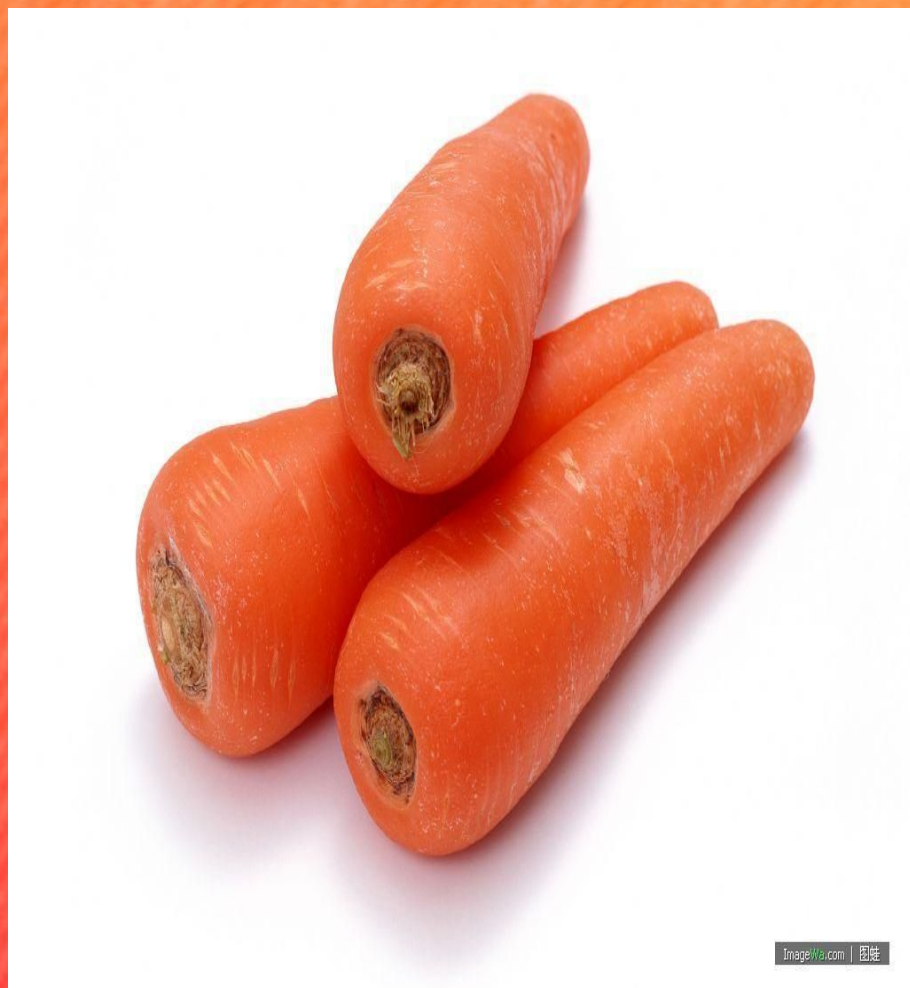
В каких именно овощах? Познакомимся с некоторыми из них.





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.



Вот почему...



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 showing the pointed tip. The background is the natural grain of the wooden board.

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



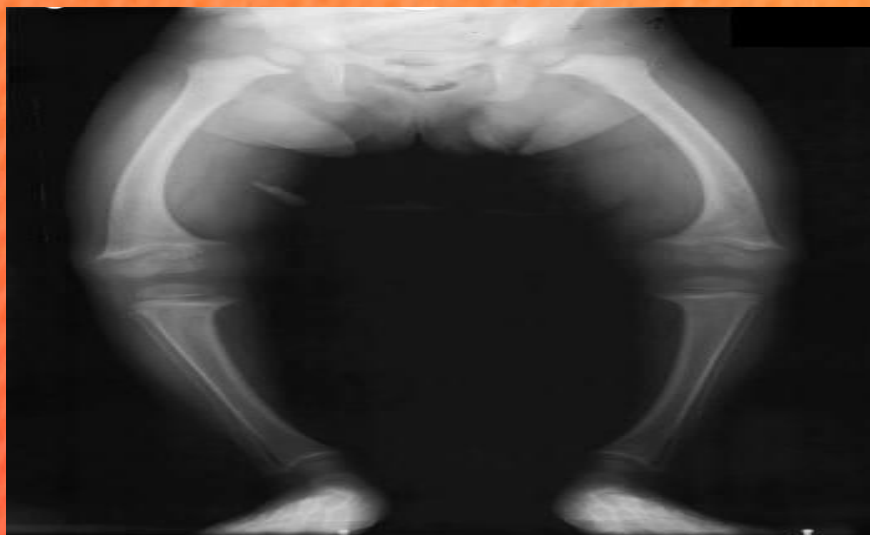
Витамин D

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**



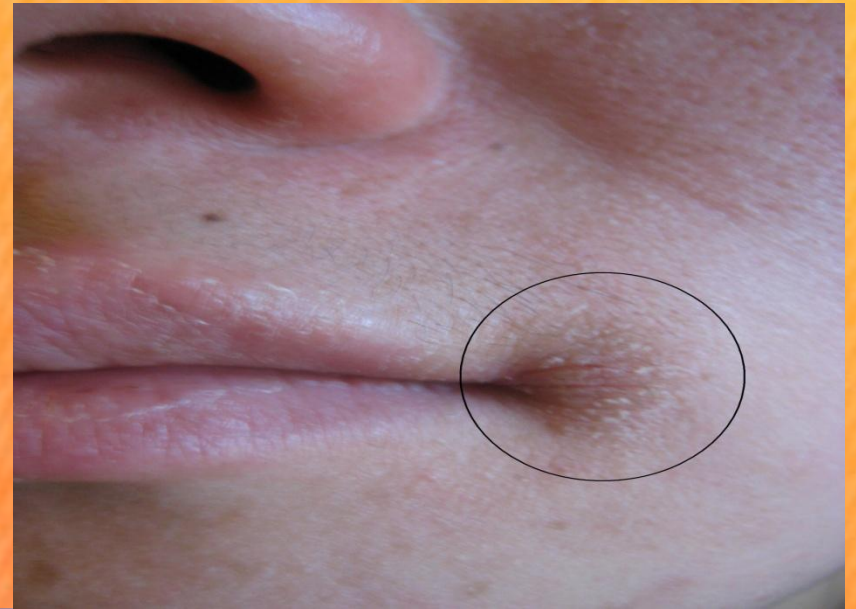
- **Снижению иммунитета**
- **Частой заболеваемости**

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!!

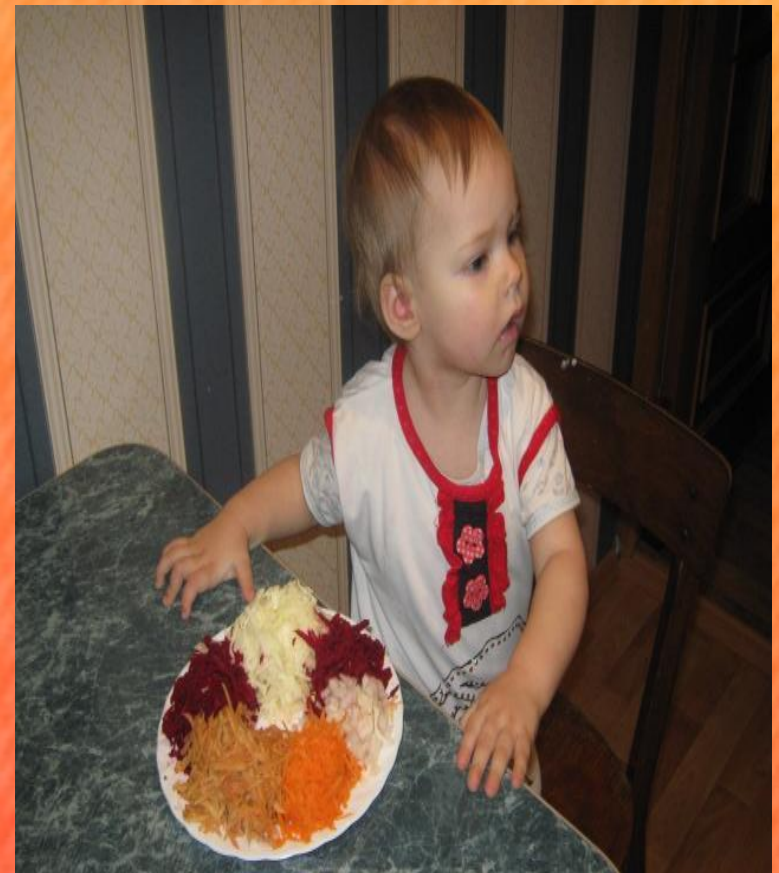
Копилка наших блюд из овощей
Салат «Тень на плетень»



Микс «Витаминка»



Овощное ассорти



Салат «Здоровье»



Салат « Змейка »



Любите овощи!!!

**Будьте всегда
ЗДОРОВЫ!!!**

