



**Презентация
к занятию по окружающему миру на тему**

«Ягода - Голубика»

**подготовила:
Воспитатель Лкв. Категории
Шинкарева Н.В**

Голубика



Описание голубики

- **Голубика** — это листопадный кустарник. В русском простонаречье есть около двадцати различных названий голубики, например: водопьянка, пьяная ягода, голубица, синий виноград.
- Распространена голубика в северном полушарии и предпочитает умеренный и холодный климат. Растет в лесах, заболоченной местности, на возвышенностях и торфяных болотах. Кусты голубики невысокие (вырастают до 1 метра, в среднем 50-60 сантиметров), ветви прямые с корой темно-серого или бурого цвета. Листья голубики очень похожи на черничные, длиной около трех сантиметров, листья покрываются восковым налетом и опадают зимой.

Сравнение листьев черники и голубики

Листья черники



Листья голубики



Свойства голубики



- Голубика является хорошим источником полезных сахаров (примерно 7 %) фруктозы, глюкозы и сахарозы, в ней содержатся витамины А, С, хорошо сохраняется в замороженных ягодах.
- Самое большое количество полезных веществ содержится в свежих ягодах, поэтому ее лучше употреблять в свежем виде.
- В голубике есть высокоактивные антиоксиданты препятствующие образованию раковых клеток, витамин К1 содержащийся в ней участвует в свертываемости крови, витамины находящиеся в ней положительно влияют на зрение и снимают усталость глаз.

Цветение голубики



Вред и польза для

здоровья

- Употребление голубики может принести вред здоровью, если употреблять ее в больших количествах. Выражается это в появлении тошноты, рвоты и головной боли.



- Голубика очень полезна для человека. Она выводит шлаки, токсины, соли тяжелых металлов и в целом оказывает положительный эффект в виде:
 - улучшения процессов пищеварения;
 - регулирования скорости кровообращения и работы кровеносно-сосудистой системы;
 - нормализации работы кишечника, поджелудочной железы.