



# Овощи

*Презентацию  
выполнила  
воспитатель ГБДОУ  
№57 Московского  
района г. Санкт-  
Петербурга  
Вусова Инна*

# Овощи

- Овощи являются одним из основных и традиционных компонентов питания. Некоторые овощи, такие как огурцы, помидоры, картофель, лук, присутствуют на столе постоянно.
- Овощи употребляют в пищу в сыром виде или после соответствующего кухонного приготовления (определенное блюдо, овощной сок, термическая обработка, консервирование, засушка). В пищу идут плоды (огурец), листья (салат), стебли (аспарагус), клубни (картофель), луковицы (чеснок), кочаны (капуста белокочанная), корни (хрен), побеги (спаржа) и даже цветки и соцветия овощных растений (артишок).
- В России выращивается по разным данным около 50-60 видов овощных культур. Наибольшие посевные площади занимают лук, свекла, морковь, белокочанная капуста, огурцы, помидоры, картофель.

# *Помидор*

**Красный  
вкусный, хоть  
не сладкий.  
Зреет на  
обычной  
грядке,  
Но, как в  
сказке, с  
давних пор  
Все зовут его:  
«Синьор»!**





# *Помидор*

**Томаты растут на кустах. На грядках.  
Томаты имеют красный цвет и припухлую форму.**

**Они очень вкусные ! Есть разные сорта томатов.**

**Томаты бывают двух цветов. Красные и жёлтые.**

# ***Картофель***

**Я на любом столе– любимый самый,  
и в честь меня пора давать салют!  
Ведь из картофеля на кухне мама  
вам приготовит сотню разных блюд!**



# *Картофель*

**Считается, что эта культура пришла к нам из стран Западной Европы, а туда, в свою очередь, её привезли соратники Колумба**

**Картофель — культура уникальная и универсальная. Это растение – и пищевое, и кормовое, и техническое. Главное пищевое достоинство картофеля заключается в его высокой калорийности. Недаром он получил в народе звание: второй хлеб.**



# Картофель

## Ь

Мы его ценим за то, что он хороший источник углеводов, белков и витамина С.

Помимо этого, в картошке содержатся другие полезные вещества: соли кальция, железа, калия, йод, сера и другие компоненты, совершенно необходимые для нормальной жизнедеятельности человека.

Картофель используют в отварном, тушеном, жареном, запеченном виде. Готовые блюда с картошкой: картофель фри, пюре, пирог с картофелем, винегрет, салат, шаньги, драники, солянка, борщ, суп-пюре, щи, закуска, вареники.



# Огурец



Я длинный и  
зеленый,  
То свежий, то  
соленый,  
Расту я в  
огороде,  
Любим во всем  
народе,  
Вот какой я  
молодец,  
Называюсь огур  
ец



# Огурец



**Огурцы появились в культуре более 6 тысяч лет назад. Родина этого вида – тропические и субтропические районы Индии и Китая, где он до сих пор растёт в естественных условиях.**

**Огурцы на 95% состоят из воды и содержат очень малое количество белков, жиров и углеводов**

**Свежие огурцы очень полезны**

# ***Морковь***



**Как у бабушки  
на грядке  
Вырос овощ  
очень сладкий,  
Проведем мы  
тренировку -  
Кто быстрее  
сгрызет морков  
ку**

# *Морковь*

Морковь –  
огородное  
растение,  
корнеплод с  
оранжевым,  
сладковатым  
утолщённым  
корнем.

Сеньорита  
Морковь –  
высокая,  
стройная дамочка  
в оранжевом  
плаще, с  
зелёными,

