



**У Межрегиональная Интернет-
конференция
«Хочешь быть здоровым – будь им!»**

Выполнила:

**Сомова С.А., учитель русского языка и
литературы, МБОУ «Энтузиастская
ООШ», Владимирская область, Юрьев-
Польский район, с.Энтузиаст.**



Л.Н.Толстой «Косточка» (о сливе)

- Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.
- За обедом отец и говорит: «А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».
- Тогда отец сказал: «Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь».
- Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко».
- И все засмеялись, а Ваня заплакал.



Слива лиловая.

• *****

Слива лиловая,
Наша – садовая,
Вкусная, нежная,
Очень полезная.

А еще из сливы
спелой

Мы повидло можем
сделать!

(Ликбеза Л.)



СМОТРЯТ С ВЕТОЧЕК СЧАСТЛИВО

фиолетовые сливы



Полезные свойства сливы



- **Слива** обладает целебными и лечебными свойствами. Насыщена витаминами, минералами и необходимыми веществами для жизнедеятельности организма. В среднем плод садовой **сливы** на 100 г содержит 87,0 г воды, 0,8 г белков, 9,9 г углеводов, 65 г пищевых волокон, 1,3 г свободных органических кислот; 214 мг калия, 18 мг натрия, 28 мг кальция, 17 мг магния, 27 мг фосфора, 0,09 мг меди, 1,1 мг марганца, 1,0 мг цинка, по 0,04 мг хрома и йода, 0,02 мг фтора, 0,10 мг провитамина А, от 0,04 до 0,06 мг витаминов В1 и В2, 0,60 мг витамина РР, 10 мг витамина С, 0,08 мг витамина В6, 0,063 мг витамина Е. **Слива** особенно богата витамином Р и веществами Р-витаминного действия, которые способствуют снижению кровяного давления и укрепляют кровеносные сосуды. Причем витамин Р хорошо сохраняется даже при переработке. Свежие и сушеные **сливы**, а также компоты и соки с мякотью обладают нежным слабительным действием, рекомендуются при запорах и атонии кишечника. Способствует выведению холестерина из организма. Рекомендуются при заболеваниях почек и гипертонической болезни. Соединения калия, содержащиеся в плодах **сливы**, оказывают мочегонное действие, чем способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли. В листьях, а также в плодах **сливы** найдены *кумарины*, обладающие способностью предупреждать образование тромбов в кровеносных сосудах, излечивать тромбозы, а также расширять коронарные сосуды. Плоды **сливы** способствуют образованию крови, расслабляют нижний пищеварительный тракт и прочищают желудок. Сушеные **сливы** являются средством от высокой температуры.





Немного истории.



- Достоверная культура слив начинается в IV-VI вв. до н. э. В те времена благородная слива широко выращивалась в Египте и употреблялась населением не только в свежем виде, но и в виде разнообразных домашних заготовок.
- Слива распространена почти во всех странах умеренного климата. Мировое производство плодов сливы составляет около 3 млн. тонн. В средней полосе основное количество деревьев произрастает в любительских садах.
- Самым серьезным препятствием для расширения культуры сливы является недостаточная зимостойкость сортов.



Используемые материалы

- <http://supercook.ru/zz490-38.html>
- [Л.Н. Толстой. Косточка. \(Быль\).](#)
- <http://new.luksmed.ru/sliva.html>
- <http://что-такое-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/7152-stixi-pro-slivu-slivy>



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!!!**