

МОРКОВКА



МКДОУ №8 г Сим

Группа « Колобок»

Воспитатель: Ярошко .Н.К.

Овощи играют огромную роль в здоровом питании. Но мы даже не догадываемся, от чего они нас спасают. В чем польза моркови и почему ее нужно есть, узнайте из нашей презентации.



Простой салат из моркови поможет оказать нашему организму большую услугу. Ведь морковь – удивительный и полезный овощ!



ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Да-да, удивительно, но обычная морковка обладает противовоспалительным действием. При воспалительных процессах в организме ешьте салатик из свежей моркови. Морковь поможет справиться с недомоганием и победить инфекции. Особенно она эффективна при зубной и головной болях.

О том, что обыкновенная морковка обладает всеми необходимыми микроэлементами и полезными веществами для здоровья и красоты, знают многие, но мало кто догадывается, что для того, чтобы этот овощ стал приносить пользу, необходимо его съесть по 11-15 кг в год, лучше и больше.



УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

В моркови содержится клетчатка, которая улучшает процессы пищеварения. Морковь легко усваивается и мягко очищает организм, помогая избавиться от проблем, связанных с синдромом раздраженного кишечника.



ИМЕЕТ ПРОТИВОРАКОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

Морковь применяют как одно из натуральных средств для борьбы с онкологическими заболеваниями. В моркови содержатся витамины В, С и А (бета-кератин), жизненно важные для иммунной системы. Эти питательные вещества стимулируют рост белых кровяных телец, которые играют большую роль в борьбе с раковыми клетками.



ОМОЛАЖИВАЕТ

Если хотя бы 3 раза в неделю есть салат из моркови, желательно свежей, то процессы естественного увядания замедлятся, и кожа станет более упругой. Морковь, как и другие овощи, эффективно борется с возрастными проявлениями. Вот так чудо!



ОЧИЩАЕТ КОЖУ ЛИЦА

Этот красный овощ прекрасно влияет на состояние кожи лица, очищая ее от угрей и прыщей. Опять же благодаря своему противовоспалительному действию недостатки кожи и воспаления значительно уменьшатся.



НАСЫЩАЕТ КЛЕТЧАТКОЙ

Клетчатка очень необходима для организма, так как мягко выводит токсины и избавляет организм от лишнего. Овсяные отруби и пищевые добавки можно спокойно заменить свежей морковью. Эффект получите тот же! Разница лишь в том, что морковь гораздо легче переваривается.



ИМЕЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Давно доказано, что морковь успешно борется с вредными бактериями и паразитами в организме. Так что свежая или тушенная морковь принесет вам большую пользу.



ПОМОГАЕТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

В моркови в избытке содержится витамин А, который просто необходим для здоровья глаз. Если с глазами есть проблемы, налегайте на морковь! Также, чтобы предупредить глазные заболевания у детей, каждое утро делайте свежавыжатый сок из моркови – польза для всей семьи!



СТИХИ

«Здравствуй Зайка, где ты
был,
Где морковочку добыл?»
«У детей в гостях я был,
Там морковку получил.

Мы сейчас живем в лесу,
Я туда ее несу!
С мамой поделюсь, с
сестрой,
Ждут они меня домой.

Разделив, раздам я всем,
Что досталось мне - то
съем.



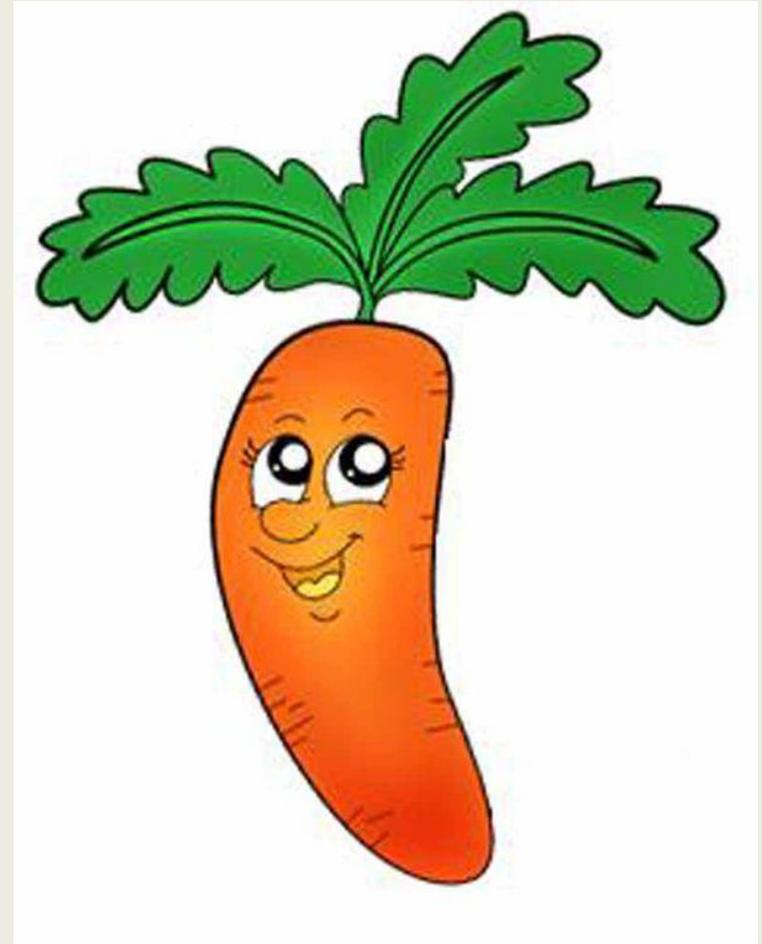
*От морковки толку больше, чем от пепси и конфет.
Всем она приносит пользу и цены ей просто нет.*



**Из земли растёт коса.
Потяни за волоса.
Трудно вынуть клин из
грядки,
Даже с помощью лопатки.
Накопал пучок корней
Отнеси домой скорей.
Сок полезный приготовь,
Если вырастил**

**Горжусь своим хвостом я
длинным,
Для зайцев – нет меня
вкусней.
Я очень много витаминов
Храню под кожицей своей.
Жилет надену очень ловко,
Оранжевый! Ведь я...
(Морковка)**

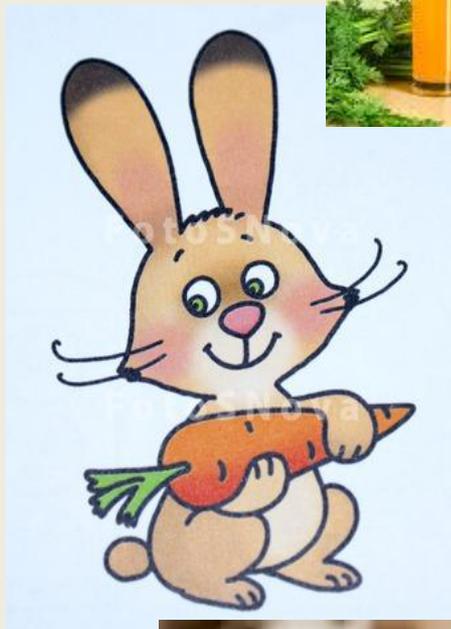
загадки



**Прячется в земле
плутовка,
Очень глубоко и ловко,
От вредителей
морковка.
Чтобы никакая совка,
Колорадские жуки,
Черви, тля и слизняки
Корнеплод не повредили.
Ведь не зря ее растили
От всех бед оберегали,
Чем могли всем
помогали,
Чтобы выросла большой
С очень сладкою душой.**



**Вся оранжевого цвета,
В шкурку легкую одета.
Набирает вес свой летом,
Аж до осени растет
Этот вкусный
корнеплод.
А потом мы сушим, моем
И едим его зимою,
И не только, круглый
год.
А корейская морковь –
Наша вечная любовь.**



Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.

Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках.

Эта рыжая плутовка

Называется... (Морковка)



Над землёй - трава - травой.
Сочный, яркий, словно кровь,
Вкусный корень под землёй.
Что это, скажи? (Морковь)



**Рыженькая как
лисица
Но, сидит она в
темнице,
Хвост над грядкой
держит ловко
Называется
...(морковка)**

Советы для родителей

Если вам необходимо улучшить зрение, один стакан сока моркови, свеклы и зелени петрушки 2:2:1, разбавленный водой и принимаемый каждое утро, поможет вам справиться с этой задачей.

При ангине очень эффективным средством является употребление сока моркови с двумя протертыми зубчиками чеснока, 3 раза в день до еды, либо полоскание им горла.

При использовании моркови помните, что самая полезная морковь та, что хранилась в темноте и была помыта, непосредственно перед употреблением, именно она имеет витаминную ценность

Советы для родителей

**Выпадают волосы, сохнет кожа, ломаются ногти?
Пейте морковный сок и делайте морковные
маски, например из 1 ст.л сметаны, творога и
морковного сока ,а морковный сок с репейным
маслом, очень эффективно поможет при
выпадении волос.**

**Поэтому обязательно включайте в свой
рацион продукты из моркови, морковный
сок, морковное варенье, делайте
морковный маски и просто грызите
морковку.**

Будьте здоровы!

