

МБОУ Новоникольская СОШ



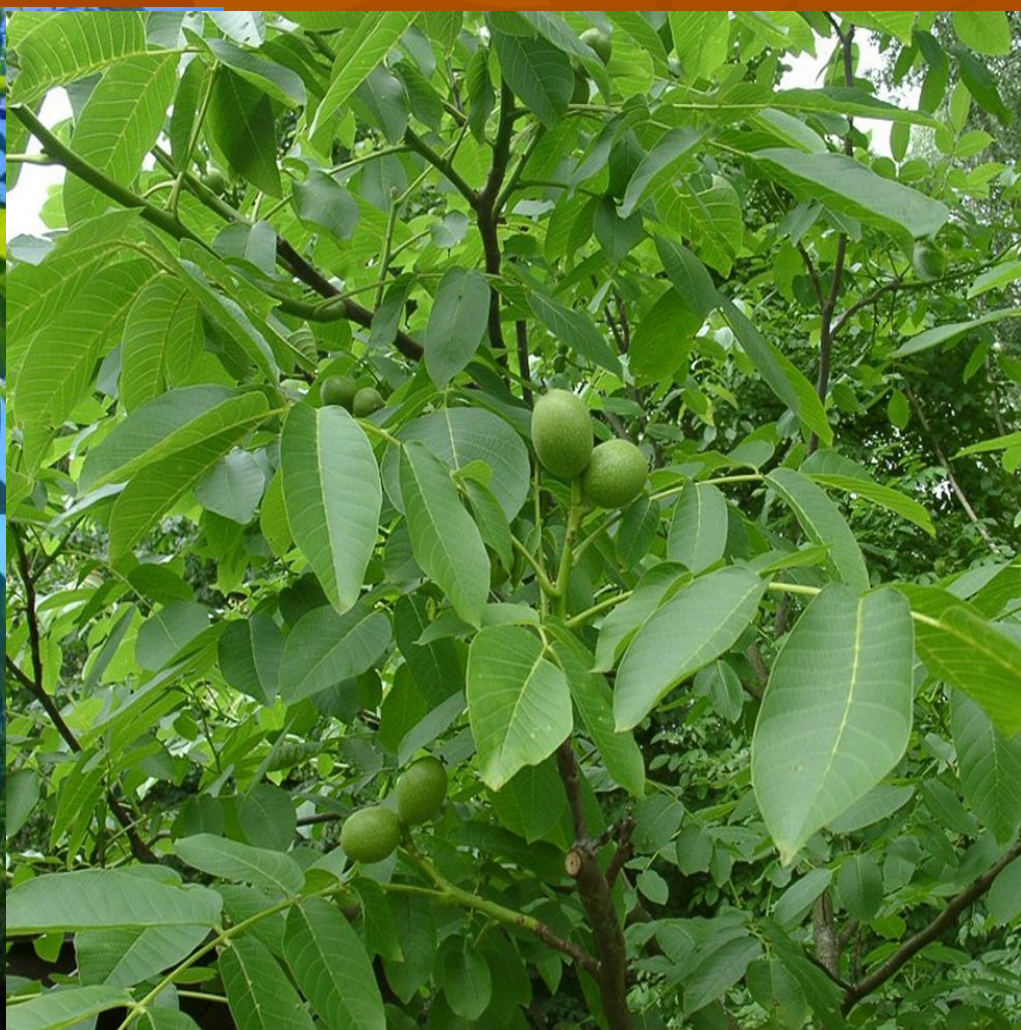
Наш сад весной



Цветёт наш старый сад



Грецкие орехи цветут и наливаются



- Что касается кожуры грецкого ореха (от неспелого плода), то еще с древних времён её применяли для лечения различных кожных заболеваний — экзема, дерматит, стригущий лишай, герпес
- Отваром листьев, кроме того, полоаскают горло и полость при воспалениях, для укрепления дёсен и устранения их кровотечения либо просто принимают внутрь (по 1 столовой ложке) как витаминный препарат





- Особенностью грецкого ореха является то, что его химический состав меняется в зависимости от степени зрелости плода, при этом в засушенном виде он сохраняет все свои полезные свойства.
- Для него характерно наличие жиров в диапазоне 45—77%, белков 8—21%, углеводов до 10% и воды до 5%. Его калорийность составляет 648 ккал на 100 грамм продукта. В ядрах грецкого ореха обнаружены свободные аминокислоты (аспарагин, валин, глутамин, гистидин, серин, фенилаланин и цистин), провитамин А, витамины Е, РР, К, группа В, а также минеральные вещества и микроэлементы (йод, кальций, калий, кобальт, магний, железо, цинк, фосфор).

Лето в нашем саду

- Конец июня, начало июля, время сбора ранних сортов яблок , груш и чёрной смородины



Наш сад осенью



Закладка молодого плодового сада (весна 2012 г.)



Чем же полезны яблоки для здоровья

- регулярное употребление яблок способствует нормализации деятельности пищеварительной системы
- хлорогеновой кислоты обеспечивает нормальную деятельность печени



- Яблочная, лимонная и винная кислоты, которые в достаточно большом количестве содержатся в яблоках, а также высокое содержание дубильных веществ способны остановить процессы брожения и гниения в кишечнике.
- Для профилактики нарушений работы желудочно-кишечного тракта с утра необходимо натошак съедать 1-2 яблока.



Яблоки богаты витаминами С, В1, В2, Е, А, фруктозой,
пектиновыми и дубильными веществами,
органическими кислотами, минеральными солями и
микроэлементами.



- Пектин способствует похуданию, также снижает уровень холестерина в крови. Исследования показали, что употребляя два яблока в день, уровень холестерина уменьшается на 16%.
- Яблоки укрепляют иммунную систему и поддерживают уровень сахара в крови на постоянном уровне.
- Яблоки богаты флавоноидом кверцетином. Это вещество широко применяется для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
- Флавоноид кверцетин помогает предотвратить развитие раковых клеток. Он укрепляет иммунную систему, снимает воспаление и обезвреживает канцерогены.
- «Одно яблоко в день оставит вашего доктора без работы». Польза яблок неоценима в борьбе за здоровье и красоту!



Веточка груши в цвету в нашем пришкольном саду



Содержание в груше редких
эфирных масел и биологически
активных веществ способствует
повышению иммунитета



- В состав плодов груши входят витамины Е, Р, А, С, В1, В2, РР, фолиевая кислота, каротин, пектины, катехины, минеральные соли железа, меди, марганца, калия, йода, кальция, молибдена, кобальта, а также дубильные вещества и клетчатка.
- Фруктозы, для усвоения которой не требуется содержание в организме инсулина, в грушах больше, чем глюкозы, что полезно при нарушении работы поджелудочной железы.



Черная смородина - это кладовая витаминов и здоровья.

- Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С (250 мг%).





- Ягоды черной смородины содержат витамины В, Р, провитамин А (каротин до 3 мг%), сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин группы К, каротин, она богата солями калия, содержит соли фосфора и железа.
- Что касается витамина С, то здесь черная смородина - лидер среди других растений.



- У черной смородины обнаружены способности препятствовать возникновению раковых заболеваний и болезни Альцгеймера, предохранять от болезней сердца и сосудов и диабета и надолго сохранять остроту зрения.
- Её листья и ягоды еще используются для лечения почечных камней, болезней печени и дыхательных путей. Употребление ягод смородины чрезвычайно полезно при атеросклерозе.

Черная смородина, протертая с сахаром

- Это отличный способ не просто полакомиться в холодное время года, но и сохранить все ее витамины долгое время.
- Это своеобразная аптека, сделанная на зиму
- Ее рекомендуют не только тем, кто страдает авитаминозом, но и людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов, бронхитом, ларингитом и рядом других заболеваний
- Содержит большое количество антиоксидантов, а также витаминов А, Е





Печеные яблоки полезны и тем, что
при запорах они разрезают
содержимое кишечника.



Польза печеных яблок

- Польза печеных яблок заключается в том, что в процессе их приготовления сохраняется максимум полезных веществ, минералов и витаминов. Особенно богаты печеные яблоки калием и железом. Это дает им возможность восстанавливать состав крови и лимфы.
- Регулярное употребление в пищу печеных яблок поможет вам не только снизить вес, но и улучшить обменные процессы, подтянуть кожу, разгладить мелкие морщины.

- Польза компота консервированного не уступает по полезным качествам со свежесваренным. Такие компоты считаются отличными плодово-ягодными консервами с длительным сроком хранения, так как их сохранность обеспечена стерилизацией.



Сушеные яблоки

- Сушеные яблоки можно есть сухими, а можно варить из них компот.
- Содержат кальций, калий, железо, натрий, фосфор, йод, серу, медь и молибден, положительно влияют на обменные процессы в организме, улучшают пищеварение и работу кишечника, способствуют развитию полезных бактерий



- хорошо влияют на нервную систему, повышают иммунитет, улучшают память и умственные способности
- снижают риск развития старческого слабоумия и потери памяти



Искусство наших поваров

- Яблочные пироги- лакомство для учителей и детей



- Булочки с яблочным и грушевым вареньем — на ура!
- Да и с протертой смородиной не отстают



В нашей школе яблоки употребляются в основном в виде компотов, варений и в печеном виде...

- .Медики заслуженно считают **яблоки** эффективным средством в профилактике малокровия у детей и беременных женщин, они способствуют выздоровлению после перенесенных травм, ожогов и инфекционных заболеваний



Свежевыжатый яблочный сок наделен огромным количеством полезных свойств. Он богат витаминами А и витаминами группы В, включая В5, пантотеновую кислоту, в нем есть витамин С, спасающий от простуды и укрепляющий иммунитет, биотин, фолиевая кислота, укрепляющая ногти и волосы



Грушевое и яблочное варенье в прок

- Используется для выпечки в школьной столовой



Заготовка груш идёт полным ХОДОМ



Подделки из яблок и груш

■ Лебединое озеро



Озорные яблоки





Выращивание земляники из семян для закладки ягодника на пришкольном участке

- 1. Для начала выбираем семена земляники ремонтантных и безусых сортов
- 2. Сеем землянику в первой декаде февраля (для получения урожая в первый год)
- 3. Для посева используем прозрачный пластиковый контейнер
- 4. Контейнер заполняем рыхлой землей, оставляя 2-2,5 см. до края
- 5. Проливаем раствором перманганата калия (кипятком), даём почве остыть
- 6. Семена земляники распределяем по поверхности грунта
- 7. Выставляем контейнер с семенами земляники на холодный подоконник



**На самых крупных растениях можно разглядеть
появление третьего настоящего листочка**



35-й день ремонтантной землянике



Пикировка земляники



Спасибо за внимание

