



Разговор о полезном питании

Полезные овощи

(игра для учащихся 1 – 5 классов)

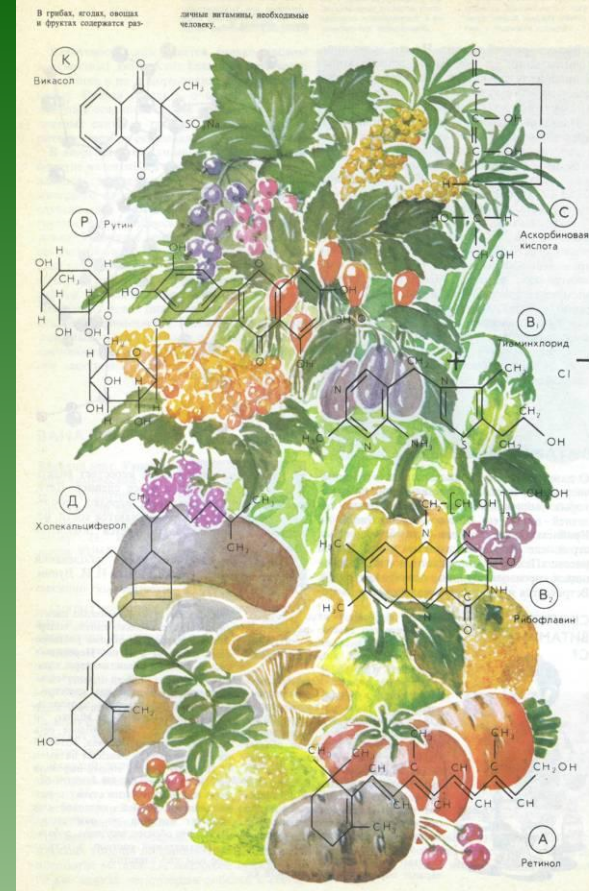
Кабардина О.В.

Целью мероприятия «Разговор о полезном питании» является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, расширение кругозор учащихся, развитие творческих способностей учеников, формирование навыков работы в группе.



Содержание мероприятия выстроено так, что в результате обучения дети получают элементарные знания по основам здорового питания, а затем углубляют и расширяют их. Мероприятие проходит в виде игры, которая рассчитана на младших школьников (6,5 – 9 лет)

Значительный удельный вес в питании человека имеют свежие плоды, овощи и продукты их переработки. Овощи улучшают аппетит, повышают усвояемость других пищевых продуктов. Пищевая ценность свежих овощей обусловлена наличием в них углеводов, органических кислот, дубильных, азотистых и минеральных веществ, а также *витаминов*.



Эти вещества имеют чрезвычайно важное значение для здоровья человека. На различных этапах истории человечества значения овощей неизменно оценивалось очень высоко.

ОГУРЕЦ

Родиной огурца считают Индию, где до сих пор встречаются их дикие виды. В Индии огурец вошел в употребление по меньшей мере за 3000 лет до нашей эры. Название "огурец" в Индии связано с именем индийского князя, якобы имевшего 60 тысяч детей, что, по всей вероятности, связано многочисленностью бугорков в огурце. В древнем Египте изображения огурцов встречаются в храмах. В Греции существовал даже "Город огурцов". Древние римляне круглый год выращивали огурцы в парниках и солили их в кадках. Одним из самых распространенных блюд в России XVI века была «чёрная уха» - суп, где мясо варилось в огуречном рассоле с примесью различных пряностей и корней.



ЛУК

Лук с незапамятных времен возделывали египтяне. В Древней Греции лук считали священным растением, где луковица воспринималась как символ устройства Вселенной. Именитые горожане в Древней Греции считали, неприличным употреблять в пищу лук из-за стойкого резкого запаха. Римляне употребляли его ежегодно, а во избежание резкого запаха лук заедали листьями петрушки и грецкими орехами. От римлян лук перешёл в Германию, где отличившихся в боях героев украшали цветами лука. В Древней Руси лук считали универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней.

ЧЕШНОК

Чеснок, также как и лук, использовался в Древнем Египте. Им кормили воздвигавших эту пирамиду Хеопса рабов. С незапамятных времен чеснок возделывается и в Китае. В китайской азбуке знак, обозначающий чеснок, один из самых древних.

В Древнем Риме чеснок употребляли свободные граждане, причисляемые к бедноте. От римлян чеснок перешел в Средневековую Европу. Простой народ, лишенный полноценного питания, видел в чесноке источник здоровья.

На территории России чеснок был известен с древнейших времен. Чеснок возделывали скифы, знали его славяне. Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели чеснок с солью и черным хлебом, а зажиточные люди клали чеснок в уху, причем в таком количестве, что знатных иностранцев шокировал ее запах.

На Руси лечебные свойства чеснока и способы его применения передавались из поколения в поколение в устной, а позже в письменной форме.

РЕДЬКА И РЕДИС

Родина редьки - Египет и Китай. О выращивании редьки есть даже на пирамиде Хеопса. Редька огромных размеров была найдена в Японии, вес её достигал 15-17 кг. Из Египта редька попала в Древнюю Грецию. В дни празднования, посвященные Аполлону, греки приносили в дар изображение трех главных, по их понятию, корнеплодов - редьки, свеклы и моркови. При этом редька была отлита из золота, свекла - из серебра, а морковь - из олова. В Россию редька попала из Азии. Она входила обязательно в одно из самых древних кушаний на Руси - тюрю.

Редиска - ближайший родственник редьки. Считают, что редиска появилась в Средневековье.

КАРТОФЕЛЬ

Картофель появился в Европе в 1565 году. Его привезли из Южной Америки испанские моряки. Сначала картофель выращивали как декоративное растение, потом варили варенье из зеленых ягод и лишь затем стали употреблять в пищу клубни. Но и в 1800 году в Европе картофель был еще такой редкостью, что его дарили друг другу в праздники.

Слово "картофель" произошло от итальянского "тартуфолли" - трюфель, потому что клубни картофеля очень похожи на известные итальянцам грибы. В России он появился в конце XVII века. Предполагают, что Петр I сам отправил мешок картофеля из Голландии в Россию. Крестьяне не хотели принимать новую культуру и устраивали "картофельные бунты" - крестьян насильно заставляли сажать картофель, который они называли "чертовым яблоком". Сейчас картофель выращивают даже за Полярным кругом.

Картофель

По народнохозяйственному значению картофель занимает важное место среди растительных пищевых продуктов. Ему отводится большая роль в питании населения нашей страны (второе место после хлеба). Картофель обладает высокими вкусовыми и диетическими свойствами. Химический состав его чрезвычайно богат. Клубни картофеля содержат большое количество углеводов, микроэлементов и витаминов.

Картофель является важнейшим источником витамина С. Богатый химический состав позволил довольно широко применять картофель в народной и клинической медицине. Сок сырых клубней оказывает нормализующее действие на желудок, регулирует деятельность кишечника, снижает кровяное давление, останавливает изжогу, способствует заживлению ран.

ПОМИДОРЫ

Родина помидоров - Южная Америка. Дикие помидоры до сих пор встречаются в Перу, на Канарских и Филиппинских островах. На языке ацтеков помидор назывался "томатль", отсюда и русское - "томат". Однако чаще эти плоды мы называем помидорами – от французского "яблоки любви" - это поэтическое название ему дали за ярко-красную окраску плодов.

В Европе помидоры появились в середине XVI века. Сначала помидоры считали декоративным растением. В Германии горшками с помидорами украшали комнаты, во Франции - беседки, в Англии и России их выращивали в оранжереях среди редких цветов. До начала XIX века помидоры в Европе считали несъедобными. В Америке их считали смертельно ядовитыми. Одной из первых стран, начавших выращивать помидоры как культуру, была Россия, где уже в середине XIX века они стали любимым, широко распространённым овощем.

МОРКОВЬ

Морковь - древнейший корнеплод, который человечество употребляет уже 4 тыс. лет. Морковь была известна древним грекам и римлянам. Но до XVI века считались деликатесом. Лишь в XVII веке морковь стали разводить повсеместно. В это же время появились соусы из моркови, которые и теперь считаются деликатесными у немцев и французов.

В Германии из поджаренной моркови делали "солдатский кофе", который в некоторых деревнях по традиции варят и сейчас.

На территорию России морковь попала в незапамятные времена. В XVI столетии на Руси морковный сок считался целебным: им лечили от болезней печени, сердца.

Морковь.

Употребляют морковь в свежем и переработанном виде. По питательной ценности морковь занимает одно из первых мест среди других столовых овощей. Морковь широко используется в питании как приправа для улучшения вкусовых качеств отдельных блюд. Ее добавляют при засолке капусты, ею украшают блюда, подкрашивают бульон и выпекают из нее торты. Полезнее всего морковь натуральная. Благодаря вкусовым качествам и пищевой ценности морковь широко используется в кулинарии, в детском и лечебном питании.

КАПУСТА

За много веков до нашей эры применяли капусту как лекарство в Египте, Греции, Риме. Ее использовали для лечения бессонницы, головной боли. Ее соком смазывали раны. Капуста - одна из главнейших овощных культур Европы. Большинство ее видов происходит из Средиземноморья.

Археологические раскопки свидетельствуют, что человек начал возделывать капусту со времен каменного и бронзового века.

Впервые широкое признание капуста получила в Древней Греции. Капуста у греков служила символом трезвости, ей приписывали способность исцелять от болезней. В древнем Риме была выведена из листовой капусты кочанная. На территорию России капуста была завезена греками, римлянами и русскими купцами. На Руси капусту шинковали и солили, в честь этого события устраивались вечеринки, где водили хороводы, пели, шутили. Обязательным угощением был пирог с капустой. Такие вечеринки назывались "капустники".

Капуста.

Весьма разнообразный химический состав делает капусту ценным пищевым, диетическим и лечебным продуктом. Кроме этого, капуста обладает бактерицидными свойствами, содержит фитонциды и некоторые ферменты. В кулинарии белокочанную капусту используют в сыром виде для салатов и для приготовления борщей, щей, голубцов и других блюд. Это прекрасный продукт для квашения и маринования.

С В Ё К Л А

Дикорастущая свекла до сих пор встречается в Иране, Индии, Китае, на побережье Средиземного, Черного и Каспийского морей,

За 2 тысячи лет до нашей эры свекла была известна в Древней Персии, где ее считали символом ссор и сплетен. Лишь за 800 лет до нашей эры в горных районах передней Азии начали разводить свеклу как корнеплодный овощ. Символом ссор считали свеклу и древние римляне, но это не помешало им включить свеклу в число любимейших кушаний. Они употребляли в пищу не только корни, но и листья.

Исключительной популярностью свекла пользовалась на Руси, куда она попала из Византии в X веке. Есть свидетельства, что уже в XVI веке наши предки любили борщ.

Англичанин Кларк, путешествовавший по России в XVII веке, утверждал, что свеклу, нарезанную кружочками, подавали в России для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свеклы добавляли в окрошку и отваривали в супах.

С В Ё К Л А

Свёкла содержит значительное количество сахара, минеральные вещества, соли фосфора, калия, магния, железа, кобальта, витаминов С, В1, В2, РР и фолиевую кислоту. Свёкла обладает лечебными свойствами: оказывает влияние на работу кишечника, предупреждает атеросклероз и регулирует обмен веществ. Наилучшими кулинарными свойствами обладает темно окрашенная свекла. В пищу используют также ботву молодой свёклы.

Петрушка

Родиной петрушки считается Испания и Средиземноморье, где она растет в диком виде. Первые сведения об этом растении дошли до нас из Древнего Египта. Предание гласило, что она выросла из крови убитого сына бога Осириса. В память об этом событии устраивались религиозные празднества, участники которых надевали венки из зелени петрушки.

Древние греки начали культивировать петрушку позже египтян, однако и у них ее считали растением скорби. Встретить мула, навьюченного петрушкой, или крестьянина, несшего корзину с этим овощем, считалось куда худшим предзнаменованием, чем перебежавшая дорогу черная кошка. Ее распространению мешали связанные с петрушкой суеверия.

В России петрушку издавна использовали знахари для лечения ран и воспалений, вызванных укусом ядовитых насекомых.

Однако возделывание петрушки в значительных масштабах начали в России лишь в прошлом столетии.

В настоящее время в нашей стране петрушка распространена повсеместно, она занимает ведущее место среди пряных овощей.



Для сохранения пользы овощей необходимо соблюдать следующие правила:

- Больше есть овощей в свежем виде.
- Овощи надо варить при закрытой крышке (кроме овощей с зеленой окраской).
- Не варить долго овощи.
- Использовать отвары от очищенных овощей.
- Не хранить долго готовые изделия из овощей.

Отгадай загадку



Орехи в земле, листья на земле.

Картошка



**Над землей трава, под землей
алая голова.**

Свекла

**Красная девица сидит в
темнице, а коса на улице.**

Морковь



**Растет на грядке зеленая
ветка, а на ней - красные
детки.**

Помидоры

Рос ребенок, не знал пеленок.
Стал стариком - сто пеленок на
нем.



Лето целое старалась – одевалась, одевалась...
А как осень подошла, нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложила в бочонок.

Капуста

Лежит Егор под межой, накрыт зеленой фатой.

Развалились в беспорядке на своей перине-грядке
Сто зелёных медвежат, с сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.



Огурцы

Столько стрел растет на
грядках, а стрельнуть нельзя
ребяткам.



Сидит баба на грядках вся - в заплатках;
Кто заплатку оторвет, всяк заплачет и уйдет.



Лук

Девица укуталась в листья над грядкой,
Выбилась только зелёная прядка.
Одета она в золотую кольчугу –
Плотно колечки прижаты друг к другу.



Кукуруза

Золотая голова велика, тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка.



Тыква

Разгадай кроссворд

1. Какой овощ был символом трезвости у греков?
2. Блюдо, изготавливаемое из зеленых листьев?
3. В честь какого овоща в Греции существовал целый город?
4. Какой овощ сначала выращивали ради цветков в оранжереях Англии и России?
5. Назвать одним словом: редька, свекла, картофель.
6. Назвать антоним.
7. Родственников какой овощной культуры отливали в золоте?
8. Строение какого овоща сравнивали с устройством Вселенной?
9. Необходимый компонент немецкого "солдатского" кофе?
10. Какой овощ называют в России «вторым хлебом»?





10

1

К А П У С Т А

2

С А Л А Т

3

О Г У Р Е Ц

4

Т О М А Т

5

О В О Щ И

6

Ф Р У К Т Ы

7

Р Е Д И С

8

Л У К

9

М О Р К О В Ь





**Спасибо
будете здоровы!
за внимание**