

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СВЕКЛА?

Не любят дети есть свеклу...



Цель исследования

Выяснить, чем полезна свекла.





Задачи исследования

■ Проанализировать данные в энциклопедических словарях, медицинской, кулинарной, справочной литературе.

■ Описать, как влияет свекла на человека.

Доказать, что употребление свеклы необходимо для растущего организма.

Предложить свои способы решения проблемы.

Объект, предмет и участники исследования

- *Объект исследования:*

человек

- *Предмет исследования:*

свекла, ее влияние на растущий организм



ШКОЛЬНИКИ

- *Участники исследования:*

Гипотеза исследования



Я предполагаю,
что, тот кто не
ест свеклу
вредит своему
здоровью

Методы исследования



Из истории

Название
свеклы произошло
из Греции еще
во времена Киевской Руси.
Греки называли этот овощ «сфeklэ» .



На Руси свекла в X
веке.

Считается, что
завезена она
византийцами.

На побережье
Средиземного моря и
сейчас

можно встретить
дикую свеклу.



Как овощ столовая свекла была
известна еще
древним арабам и персам..

В Древнем Риме
в пищу употребляли
корнеплоды,
листья.

Загадки, считалки о свекле



Загадка

Хотя я
сахарной
зовусь,
Но от дождя я
не размокла,
Крупна, кругла,
сладка на вкус.
узнали вы? Я...

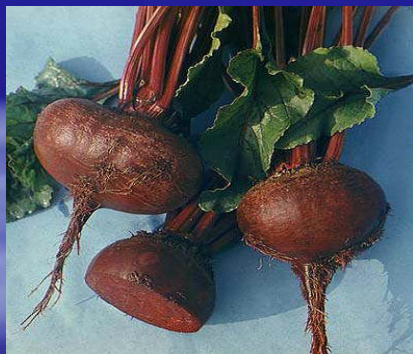


Считалка

Как-то вечером на
грядке
Репа, свекла,
редька, лук
Поиграть решили в
прятки,
Но сначала встали
в круг.
Рассчитались четко
тут же
Раз, два, три,
четыре, пять...
Прячься лучше!
Прячься глубже!
Ну, а ты иди искать.

Анкета 1

Кому
нравится
свекла?
9 ученикам



Кому
нравятся
чипсы?
10 ученикам





Что полезнее?

Свёклу можно назвать витаминной бомбочкой: в ней содержатся витамины **А, В1, В2, В6, С**, Содержащееся в этом овоще вещества помогает при заболеваниях сердца, камнях в почках. Свёкла борется с инфекциями и болезнетворными бактериями

Витамин **В** нужен для того чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не плакать по пустякам



Прокуратура США доказала опасность чипсов. Эта продукция может привести к возникновению раковых заболеваний у людей

Вкусности из свеклы

Свекла растет в огороде. Из красной свеклы варят борщ, а белую называют сахарной — из нее делают сахар.



Свеклу можно есть в любое время года. Весной из свежих листьев делают салаты и варят свекловый сок. Осенью и зимой используют корнеплоды, которые вкусны и полезны в вареном, тушеном и фаршированном виде.

Свекла также является ценным диетическим продуктом

Свекла широко применяется в кулинарии для приготовления борщей, салатов, винегретов и многих других блюд



Анкета 2

Кому теперь хочется побаловать себя свеклой,
а кому - чипсами?

Кому
нравится
свекла?
18 ученикам



Кому
нравятся
чипсы?
1 ученику



Выводы



Я узнала, что такой простой овощ как свекла, оказывается, много значит для человека. Полезнее съесть тарелочку салата из свеклы, чем 1 пачку чипсов, которые так любят все ребята.

Рекомендации



■ Ребятам

-  *Ешьте, ребята, овощи, они полезны для организма*
-  *Не ешьте сухариков, чипсов...*



■ Родителям, поварам

-  *Готовьте чаще своим детям блюда из овощей*

Литература

1. А.А. Бондаренко, И.В. Гуркова «Что это? Кто это?» толковый словарь для учащихся начальных классов М., Просвещение 1996 г.
2. З.А.Клепинина Энциклопедия тайн и чудес: Тайны окружающего мира. 500 загадочных фактов из жизни растений, животных и не только... - М.: Издательство «Ювента», 2005.
3. Е.П. Фефилова, Е.А. Поторочина поурочные разработки по курсу «Окружающий мир» 1 класс.М.: «ВАКО» 2004
4. [http: // www myjane/ ru](http://www.myjane.ru)
5. [http: // shkolazhizni](http://shkolazhizni)