



САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»



# ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!





**Солнышко красное землю пригрело,  
Пчелка нектар собирать полетела.  
Ветерок зеленой листвой зашуршал  
и овощи, фрукты на конкурс собрал.**





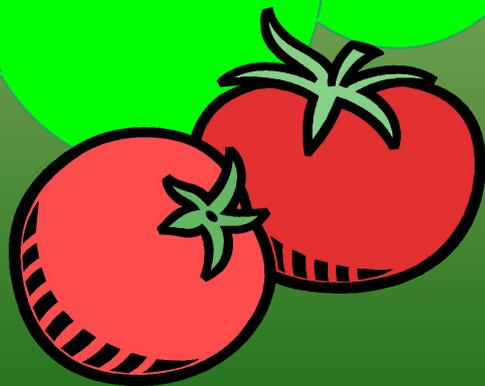
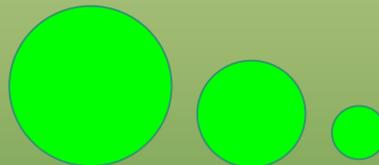
**Я потихоньку в саду  
затаилась,  
И узнала, что там  
приключилось!**





ПОСПОРИЛИ ОВОЩИ НА ОГОРОДЕ  
КТО ЛУЧШЕ, ВКУСНЕЙ И  
В ПИЩЕ ПРИГОДНЕЙ:

КАРТОШКА,  
КАПУСТА,  
РЕДИСКА,  
ГОРОХ,  
ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ,  
А МОЖЕТ МОРКОВЬ ?



# КАПУСТА



**Я кучерява, и пышна,  
И изумрудно зелена.  
Нет в огороде, господа  
Меня прекраснее, о да!**

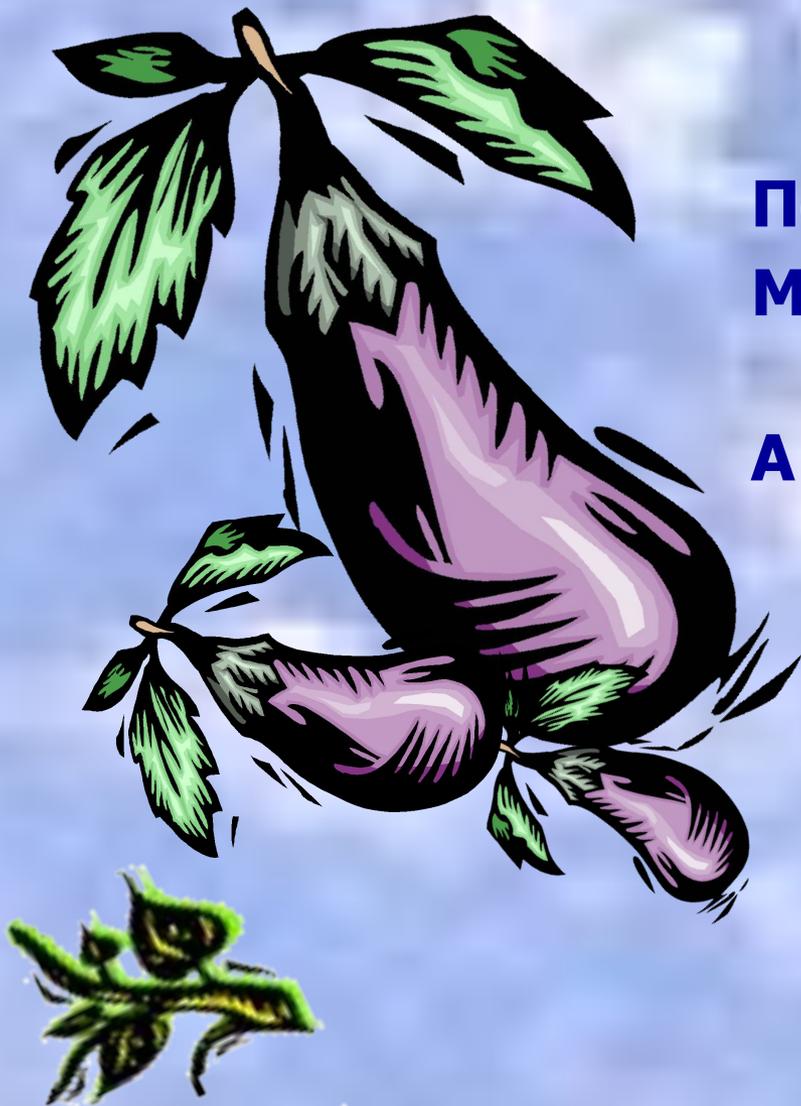
# МОРКОВЬ

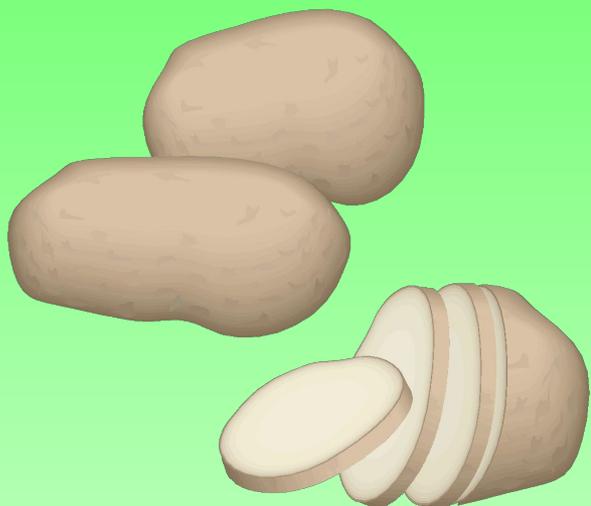


- Ну, вы загнули, мадмуазель!
- Я – королева всех земель!
- Ведь всем известно, я – краса,
- Прекрасней всех моя коса.

# БАКЛАЖАН

**Подумаешь, коса торчит!  
Морковь всю жизнь в земле  
сидит,  
А коль в ботве вся красота, то  
я не знаю, господа...**





**Не спорте, я красивей всех!**

**Принадлежит лишь мне  
успех**

**У огородников всегда...**

**Какая право ерунда!**

**Красивей всех конечно, я!**



**Притормозите-ка, друзья!**

**Хорош, сударыни, хорош!**

**Скандалом правды не  
найдешь.**

**Чтоб разрешить горячий спор,  
Я, темно-красный помидор,  
Вам предлагаю показать  
Фигуру, рост, полезность,  
стать.**

**Рекомендую я всем вам –  
Прислушайтесь к моим словам! –  
На подиум нужно войти  
И справедливо провести  
Наш суперконкурс красоты!**





**Суперконкурс!**

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

# КАРТОФЕЛЬ

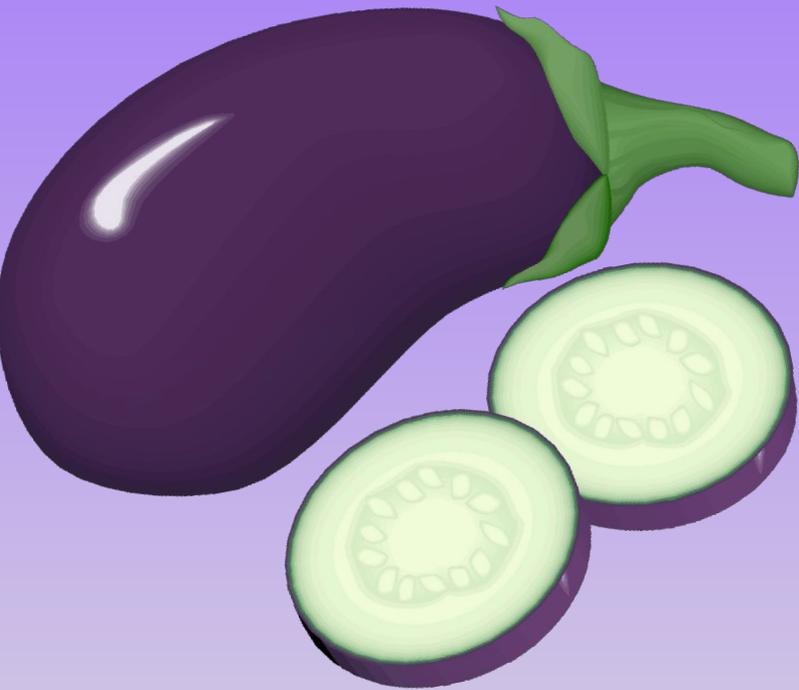
Родина картошки – горные плато в Перу (Южная Америка). Привезли ее в Европу на испанских кораблях в середине XIX в.

Картофель не очень калорийная пища. Но от того в нем содержится значительное количество углеводов (около 20%), до 2% белка, ценные минеральные соли и витамины групп С и В. его рекомендуется включать рацион при нарушениях сердечного ритма. Нельзя употреблять проросший и позеленевший картофель.

Рекомендуется запекать в кожуре без масла. Он наряду с хлебом является одним из самых ценных продуктов нашего рациона.

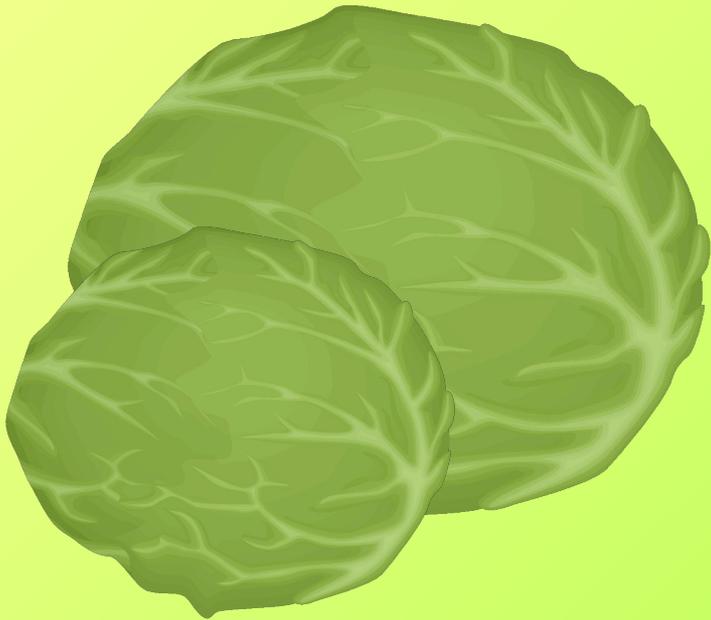


# БАКЛАЖАНЫ



- *Родина баклажана-Индия и Бирма. За гладкую, округлую форму плода растение получило название «яйценосного». Англичане назвали плод этого растения «яблоко бешенства».*
- *Баклажаны содержат более 90% воды, 3% сахара, минеральные вещества (соли калия, кальция, фосфора, железа, алюминия и др.), 3% клетчатки (половина из нее пектины), витамины С, группы В, бета-каротин, фолиевую кислоту, дубильные вещества, антоцианы.*
- *Обладают свойствами антибиотиков.*
- *Оказывают противораковое действие. Рекомендуется включать в пищевой рацион при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, легких, отеках, подагре.*

# КАПУСТА



- **Родина капусты - Евразия.**
- **У греков служила символом трезвости.**
- **Капуста отличается высоким содержанием витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, комплексом минеральных веществ. Так же содержит никотиновую кислоту**
- **обладает противораковым действием, блокирует распространение метастазов. Способствует активному долголетию.**
- **Рекомендуется включать в пищевой рацион при атеросклерозе, заболеваниях сердца и почек, подагре, желчнокаменной болезни, сахарном диабете, онкологических заболеваниях, язве желудка.**

# МОРКОВЬ



- *Морковь – средне-европейское растение.*
- *Корнеплоды моркови люди употребляют в пищу уже 4000 лет.*
- *Морковь – источник бета-каротина. Обладает противораковым действием, блокирует метастазы. Предотвращает склероз кровеносных сосудов.*

# ПОМИДОРЫ



- Родом помидор из Южной Америки
- Пищевая ценность помидора определяется содержанием органических кислот, витаминов Р, В, С, каротина.

Помидоры регулируют обмен веществ.

В свежем виде растворяют соли.

Обладают противораковым действием (особенно при раке поджелудочной железы и раке шейки матки).

- Рекомендуются в употреблении при нарушениях обмена веществ, заболеваниях ССС, ЖКТ.

Помидоры великолепная еда во время подготовки к экзаменам, контрольным работам. Они освежают и не обременяют желудок.

# ЧЕСНОК



- **Чеснок – приправа и лекарство. Это многолетнее луковичное растение имеет сильный запах. В чесноке есть серосодержащие вещества, которые являются составной частью чесночного эфирного масла. Чеснок помогает от повышенного артериального давления, от атеросклероза. В нем содержатся в не большом, правда, количестве витамины С<sub>1</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, гормоны.**
- **Свойство чеснока широко возбуждать аппетит широко используется в кулинарии. Он придает особый аромат и вкус мясу, курице, овощам.**

**Чеснок предупреждает тромбообразование. Уничтожает микробов, глистов. Обладает противораковым действием и свойствами антибиотиков. Действует как аспирин. Способствует активному долголетию.**

# ОГУРЕЦ



- Родина огурца-Индия. Вошел в употребление за 3000 лет до нашей эры.
- Содержит калий, кремний, серу. Обладает мочегонным и слабительным действием. Выводит из организма мочевую кислоту
- Зарекомендовал себя не только как пищевой продукт, но и как незаменимое косметическое средство.

# ПЕРЕЦ

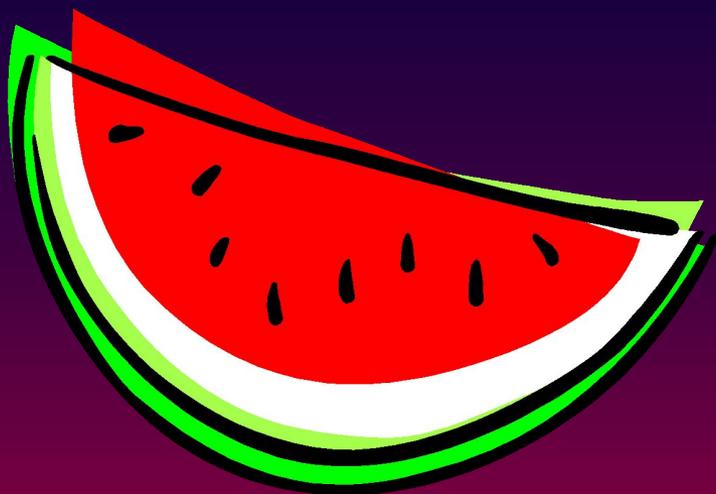


- Родина перца-страны Южной Азии и Южной Америки.
- Основная ценность перца- в высоком содержании витамина С. Сладкий перец содержит каротин, витамины В1, В2, Е, РР. А также минеральные вещества(натрий, калий).



- Родина тыквы -Америка.
- В России тыква культивируется с 16 века.
- Тыква содержит соли кальция, калия, магния, железа, клетчатку, витамины С, В, РР.
- В тыкве содержится 5% сахаров, поэтому ее широко используют на кондитерских фабриках для приготовления цукатов и пастилы.
- Обладает мочегонным и противоглистным действием (особенно семечки). Предупреждает заболевания ССС. Способствует активному долголетию.

# АРБУЗ



- Содержит витамины С, РР, В, много углеводов и микроэлементов.
- Выводит шлаки из организма. Является мочегонным средством, усиливает перистальтику кишечника. Предупреждает образование тромбов. Обладает противораковым действием.
- Рекомендуется включать в пищевой рацион при подагре, диабете, склерозе, болезнях почек и ССС, запоре.

# ВИНОГРАД



- Содержит минеральные вещества (калий, кальций, магний, марганец, кобальт), витамины С, Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, а также яблочную, салициловую, лимонную, фолиевую и другие кислоты, каротин.
- Обладает мочегонным, послабляющим и отхаркивающим средствами.
- Действует как антибиотик (красный виноград). Способствует активному долголетию



- Лимон содержит много солей железа, фосфора, калия, кальция, витамины С и Р.
- Способствует оздоровлению на клеточном уровне, поддерживает КЩР в крови.
- Лимон, по мнению йогов, должен съедаться ежедневно. Для профилактики гриппа нужно кусочком лимона натирать десны и зубы. Рекомендуется его употреблять в пищу при раннем старении организма и пониженном иммунитете.

# ЯБЛОКИ.



- Яблоки содержат сахар  $\text{Fr}$ , органические кислоты, витамины А, В, С, Р, Е, минеральные соли кальция, железа, фосфора, пектиновые вещества.
- Рекомендуется включать в пищевой рацион при атеросклерозе, запорах, заболеваниях ССС, при диабете и ожирении.



Показ моделей завершен.  
Но кто же нынче чемпион?  
Одно могу я вам сказать:  
Все показали важность, стать,  
Все вкусом наделены  
И в блюда разные нужны.  
Закономерен был успех:

**С победой поздравляю всех!**



НА СПОР ОВОЩЕЙ ОТВЕТ ОЧЕНЬ ПРОСТ :  
ВСЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, В  
РАЦИОНАЛЬНОМ  
ПИТАНИИ ВСЕ ЛЮДЯМ НУЖНЫ !  
Будьте здоровы, питайтесь правильно!

Презентацию подготовили:  
учащиеся 4 А класса,  
руководитель: Полеева М.В.