



ОВОЩИ

5 класс

Пьянкова Ирина Анатольевна
учитель технологии МОУ СОШ № 2
с углубленным изучением
отдельны предметов г. Лысьва

ОВОЩИ

- Капуста
- Пасленовые
- Тыквенные

КАПУСТА

- Белокочанная
- Краснокочанная
- Брюссельская
- Цветная
- Савойская
- Кольраби



КАПУСТА

- **ВИТАМИН С**
- **КАРОТИН**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**
- **БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА (СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО -КИШЕЧНОГО ТРАКТА)**

ВНИМАНИЕ: С Е К Р Е Т !



- Тушеная и вареная капуста может вызывать метеоризм
- Убрать нежелательные газы из капусты можно немного проварив ее в подсоленной воде, затем слить воду и готовить до конца в этой воде

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

- В пищу
употребляют
кочаны



КОЛЬРАБИ

- В пищу употребляют утолщенный стебель



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

- В пищу
употребляют
с - ц в - - и я



ВНИМАНИЕ: С Е К Р Е Т !



- Чтобы цветная капуста не темнела в воду для варки добавляют лимонный сок



ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

- Какие витамины содержатся в капусте ?
- У какой капусты употребляют в пищу утолщенный стебель ?
- Для чего в воду добавляют лимонный сок ?

ПАСЛЕНОВЫЕ

- **Томаты**
- **Баклажаны**
- **Перец**
- **Физалис**



ТОМАТЫ

- Лимонная кислота
- Витамины С, В1, В2, Р, К
- Каротин
- Фосфор
- Железо
- Калий



ТОМАТЫ

- Родина томатов - Южная Америка
- На языке ацтеков они назывались «томатль»
- Их сравнивали с яблоками, но в отличие от обычных, французы называли их яблоками любви, а итальянцы — золотыми яблоками
- От французского *potte* — яблоко — пошло название “помидоры”

ТОМАТЫ

- **Есть их не решались, так как томаты считались ядовитыми**
- **Одной из первых стран, где стали выращивать томаты для употребления в пищу, оказалась Россия**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ !



- Томатный сок стимулирует работу поджелудочной железы
- Употреблять томатный сок лучше без соли за 30 минут до еды

БАКЛАЖАНЫ

- Белки
- Витамины С, В1
- Каротин
- Калий
- Железо



БАКЛАЖАНЫ

- **Снижают уровень холестерина в крови**
- **Полезны при атеросклерозе**
- **Употребляют при сахарном диабете**
- **Рекомендуют при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях**

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

- Содержат большое количество витамина С — до 300 мг на 100 г сырой массы плодов (больше, чем любые другие овощи)
- Каротин - в красных плодах



ПЕРЕЦ ЖГУЧИЙ

- **Жгучая приправа (жидкая или порошкообразная), важный компонент соусов типа «аджика», «чили»**



ПЕРЕЦ ЖГУЧИЙ

- Перцовая настойка - при простудных заболеваниях
- Дезинфекция при кишечных инфекциях
- Перцовый пластырь - при радикулите

ФИЗАЛИС

- Сладкие плоды
с земляничным
ароматом



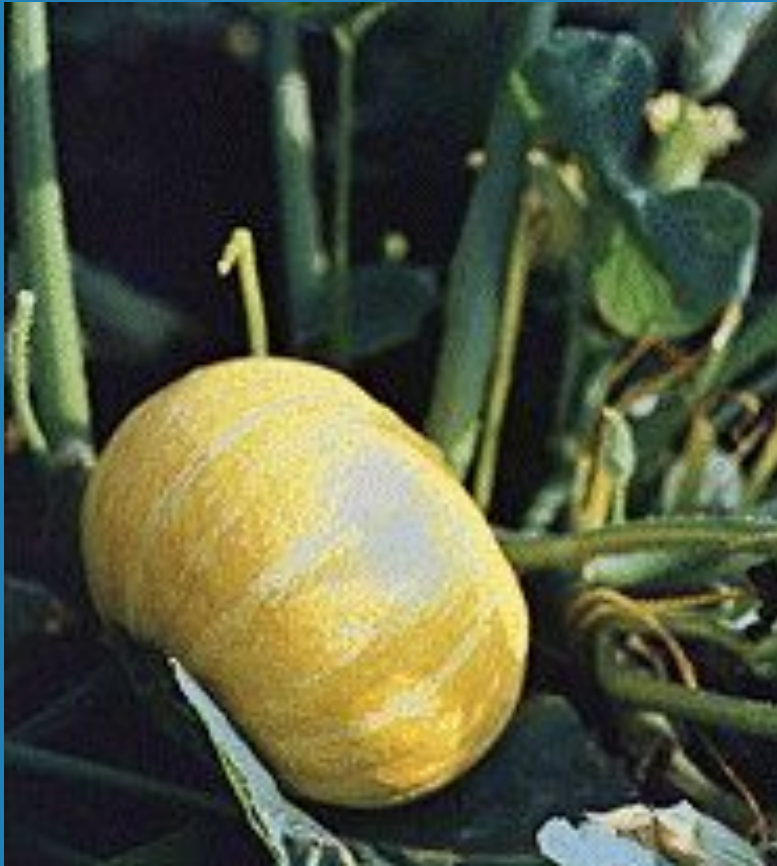
ПРОВЕРЬ СЕБЯ !

- Какой перец добавляют в соус «чили» ?
- Какие плоды обладают земляничным ароматом ?
- В каком овоще больше всего содержится витамина С ?
- Как полезнее всего пить томатный сок ?

ТЫКВЕННЫЕ

- Тыква
- Кабачок
- Патиссон
- Огурец
- Дыня
- Арбуз

ТЫКВА



- **Витамины С, В1, В2, Р Р**
- **Калий**
- **Железо**
- **Пектины**
- **Углеводы**

ТЫКВА

- Используют в лечебно диетическом питании
- При сердечно - сосудистых заболеваниях
- При атеросклерозе
- Пектины помогают выводить из организма шлаки

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ!



- **Семена тыквы -
эффективное
глистогонное
средство**

КАБАЧОК



- **Витамин С**
- **Каротин**
- **Пектины**
- **Клетчатка**
- **Калий**

КАБАЧОК

- Используют при воспалительных процессах в кишечнике
- При ожирении
- При подагре

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ !



- Кабачки можно замораживать, предварительно нарезав кружочками

ПАТИССОН



- **Разновидность
тыквы
обыкновенной**
- **Возделывают на
всех континентах**

ОГУРЕЦ



- **Содержат большое количество воды**
- **Витамины - в небольшом количестве**
- **Микроэлементы (йод в небольших количествах)**

ОГУРЕЦ

- **Возбуждает аппетит**
- **Улучшает вкус других блюд**
- **Препятствуют отложению солей**
- **Обладают слабительным и мочегонным действием**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ!



- Огуречный сок снимает воспаление, смягчает и отбеливает кожу лица. На его основе созданы популярные косметические кремы и лосьоны

ДЫНЯ



- Нежная клетчатка
- Много солей железа (в 17 раз больше, чем в молоке, и в 2 раза больше, чем в курином мясе)
- Калий

АРБУЗ



- Прекрасный диетический продукт
- В них очень мало калорий, однако множество минеральных веществ и витаминов

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

- Что помогает выводить из организма шлаки ?
- Чем можно отбелить кожу лица?
- Чего в дыне больше, чем в молоке в 17 раз ?
- Ближайший «родственник» тыквы ?



МОЛОДЦЫ !

