

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ОЛИМП-ПЛЮС»

# Полезная еда – проростки гречки

Работу выполнил: **Чернявский Виктор**

Консультант: Малицкая Марина Михайловна, мама

**Москва,  
2016**

*Это целебная, «живая» еда!*



**Это одно из самых древних оздоровительных средств**

**Гипотеза:** если с детства правильно питаться, можно вырасти здоровым и меньше болеть, быть более сильным, лучше успевать в школе.

**Цель работы:** пропаганда правильного питания и здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Изучить литературные источники по данной теме.
2. Выявить способы укрепления иммунитета и правильного питания.
3. Расширить представление детей о пророщенные семенах и их значении для растущего организма.
4. Познакомить учащихся с проращиванием семян гречки.
5. Сделать выводы на основе полученных знаний.



# Польза пророщенной гречки :

- содержит калий, кальций, фосфор, магний, железо, марганец, хром, селен, медь, цинк, кремний, рутин, яблочную и лимонную кислоту, витамины В, Е, К, йод, каротин, сложные углеводы;
- укрепляет сосуды;
- очищает печень и кишечник;
- выводит шлаки;
- помогает лечить заболевания болезни сердца, давления;
- повышает иммунитет;
- стимулирует обмен веществ

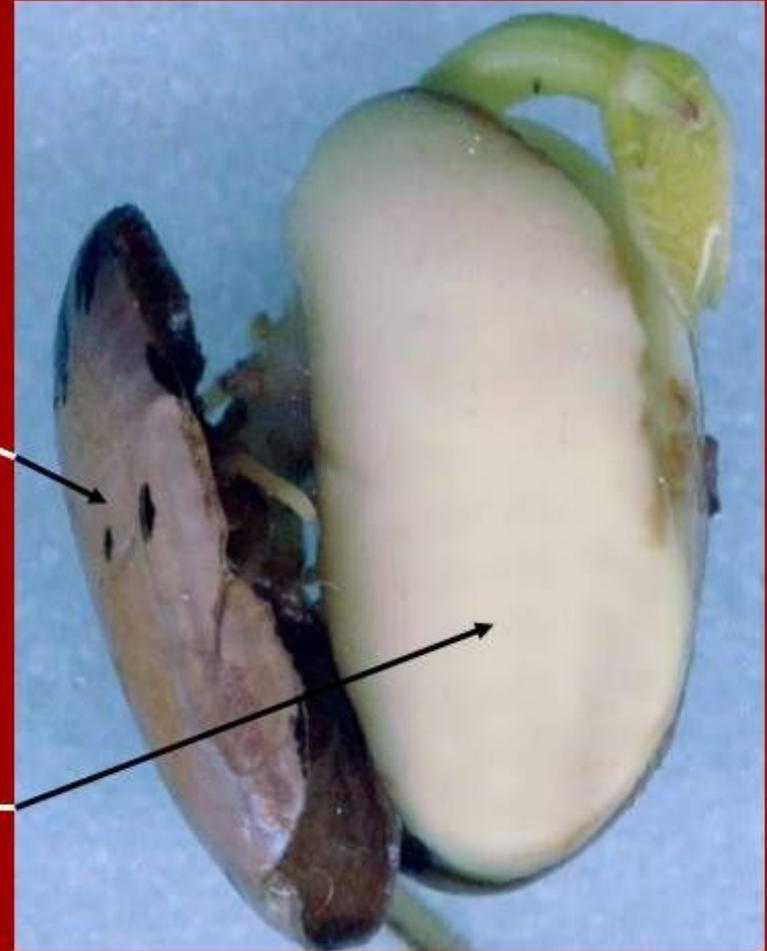


# Строение семян

Семя состоит из:

Семенной кожуры

Зародыша





# Проростки появились на второй день!



- Хранить проростки лучше в холодильнике.
- Приучать организм к такой пище надо постепенно. Сначала можно употреблять не больше одной чайной ложки в сутки. Потом количество можно увеличить, однако не превышая 70 граммов.
- А рецепты блюд из проросшей гречки можно найти в интернете!



**Приятного аппетита!**



**Будьте здоровы!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**