

МОУ СОШ п. Первомайский

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Жумагалиева К.К.

**Школьный координатор программы
«Разговор о правильном питании».**



**Мы живем не для того,
чтобы есть, а для того, чтобы жить.**





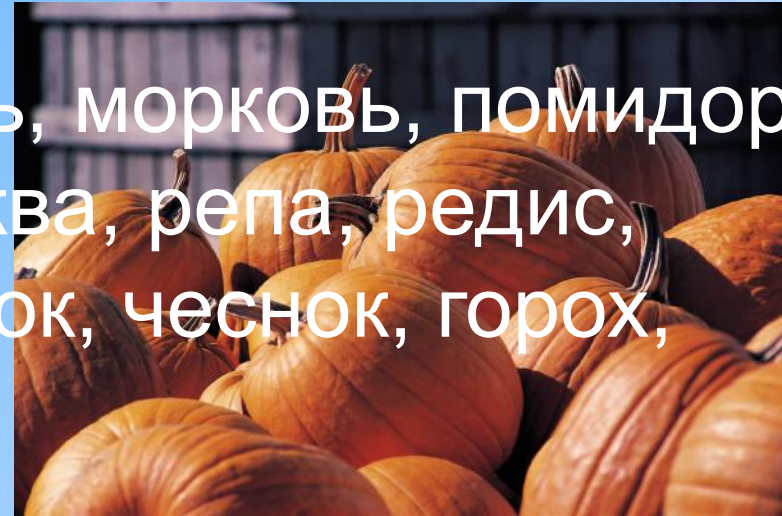


ЗНАТОК ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

- Здравствуйте ребята.
- Всем известно, всем понятно,
- Что здоровым быть приятно.
- Только надо знать,
- Как здоровым стать.
- Сегодня мы идём в здоровую стра
- Болезням там объявим мы войну.
- О живительной силе поговорим,
- Столовую здоровой пищи посетим.
- -Но сначала немного отдохнём. Поиграем в игру «Вершки и корешки».
- -Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.



- Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох,







ЛУК



Лук издавна заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Не зря говорят: «Лук от семи недуг». Его рекомендуют для повышения аппетита, а ещё считают, что обилие лука в пище придаёт людям силу и храбрость. В луке содержатся углеводы, белки, жиры, соли калия, фосфора, железа. Есть витамин С особенно в зелёных перьях.



ЧЕСНОК



- Про него говорят: «Маленький, горький луку брат». Но по сравнению с луком чеснок богаче питательными веществами и эфирными маслами. Чесночный запах лечебный, он убивает вредные микробы. Правда, этот запах очень стойкий. Чтобы его нейтрализовать, надо съесть яблоко, сырую морковь либо выпить стакан свежесваренного чая. Чеснок служит главной составляющей частью эликсира долголетия. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

Капуста



- Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. «Щи да каша пища наша», гласит русская поговорка. С лета до осени вырубали щи из свежей капусты. В будни – постные, в праздники – с мясом. Хлебать их надо было молча, степенно, уважительно. В праздники пекли пироги с капустой. С зимы до половины весны ели кислые щи из квашеной капусты. Заготавливали её на зиму, рубили сечками упругие кочаны в деревянных корытах. Её даже сушили. Капуста щедра на витамины. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. Именно в них после зимы остро нуждается наш организм. Сок капусты улучшает пищеварение. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит, регулирует работу кишечника. Листом капусты можно полечить голову.

витамины А, В, С, Д,

глюкоза с клетчаткой, крахмал, пектиновые вещества, соли калия.

Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени, улучшает пищеварение. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, выводит шлаки.



Действительно, в ней масса полезных элементов. Это каротин, витамины А, В, С, Д, глюкоза с клетчаткой, крахмал, пектиновые вещества, соли калия. Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени, улучшает пищеварение. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, выводит шлаки.



- Свёкла благодаря своим вкусовым качествам и лечебным свойствам получила широкое распространение, так как она содержит витамины А и В, это витамины, которые помогают нашим глазам сохранять зрение. По сравнению с другими овощами в свекле гораздо больше йода. Свёкольный сок ещё полезен здоровым и больным, молодым и старым – он оказывает общеукрепляющее действие и улучшает обмен веществ. Свёкольный сок также от насморка.

картофель



- Самый любимый овощ – картофель. Его считают вторым хлебом, так как он по содержанию углеводов не уступает злаковым растениям.

В картофеле, кроме углеводов есть белки, клетчатка, органические кислоты, много фосфора, калия, витаминов, которые необходимы нашему организму. Картофель не только применяют в пищу, но и лечатся им. С его помощью боролись с болезнью дёсен

(цингой). Тёртым, сырым картофелем лечат ожоги, экземы кожи. Отварной картофель, но не жареный советуют, есть при больной печени.