

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



Автор проекта: Крючкова Л.И.  
Учитель начальных классов  
МОУ «Богатищевская СОШ»

- Цветная капуста, зелёный лук.
- Способствует образованию лейкоцитов и эритроцитов в крови.

## ВИТАМИН В.



## Витамин С

- Повышает работоспособность.
- Помогает бороться с инфекционными заболеваниями.
- Необходим для правильного развития организма, для роста зубов, костей, кровеносных сосудов и других тканей в организме.
- Ускоряет заживление ран.



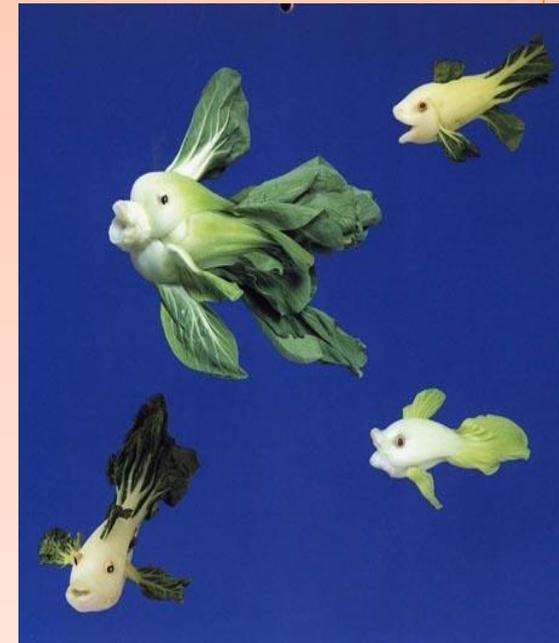
# ВИТАМИН А

- - В растительных продуктах присутствует каротин – провитамин А, который в печени превращается в витамин А.
- - Морковь, зелёный лук, салат, помидоры, черноплодная рябина, абрикосы.
- - Усвоение витамина А увеличивается при наличии овощей, тушёных с маслом, сметаной и молоком.
- - Необходим для нормального функционирования бронхиальной системы, кишечника, различных частей глаз, включая и те, которые позволяют видеть при плохом освещении.
- - Благоприятно влияет на состояние организма, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
- - При сбалансированном питании мы в достатке получаем витамин А.



## ВИТАМИН Е

- ❑ - Капуста, салат, шпинат.
- ❑ - Наиболее ценными можно назвать растительные масла, особенно нерафинированные.
- ❑ - Необходим для развития детского организма.
- ❑ - Полезен при малокровии, нервных заболеваниях.



# Соки.

- - **Важнейший источник витаминов.**
- - **Стимулируют процессы обмена веществ.**
- - **Повышают сопротивляемость к инфекциям.**
- - **Обеспечивает стойкость организма к стрессовым ситуациям.**
- - **Выводят из организма лишнюю влагу.**
- - **Улучшают работу кишечника.**
- - **Помогают выведению холестерина.**
- 
- 



## РЕЦЕПТ САМОДЕЛЬНОГО СОКА.

- ❑ Возьми чистую кастрюлю, чайную ложку, чашку, столовую ложку.
- ❑ Тебе понадобится: один литр молока, один литр апельсинового сока, корица. В кастрюлю налей литр молока, три чашки апельсинового сока, положи половину чайной ложки корицы.
- ❑ Перемешай всё столовой ложкой.
- ❑ Твоё блюдо готово!  
Угощайся!



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

## Из истории

- - История консервирования продуктов насчитывает несколько тысячелетий.
- - Первые салаты были придуманы римлянами ещё до рождения Христа.
- - Картофель появился в конце 18 века, в начале 19.
- - Помидор в середине 19 века в Италии называли золотое яблоко, а во Франции за красивую и яркую окраску – яблоко любви.
- - Родиной персика считается Центральный и Северный Китай. Поскольку в Европу эти плоды пришли из Персии, древние римские писатели-историки дали им абсолютное такое же название.



## Это интересно!

- **Советы по кулинарной обработке овощей.**
- - очищать и измельчать овощи лучше непосредственно перед их приготовлением.
- - Свёклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде.
- - Лук, петрушку, укроп и другую зелень лучше добавлять в уже приготовленные блюда, непосредственно перед подачей на стол.
- - Фрукты очищайте непосредственно перед едой, а овощи - перед приготовлением.
- - При варке кладите плоды в уже кипящую воду (а не начинайте с холодной).
- - Готовые плоды не оставляйте в отваре: витамины переходят в бульон, а мякоть становится безвкусной и водянистой.
- - Блюда из сырых овощей солите и заправляйте соусами непосредственно перед подачей к столу.



# КАК ЛЕЧИТЬСЯ

## ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ?

- ▣ - Свекольный сок необходим людям, страдающим гипертонией. Очень полезен при весенней усталости, малокровии, упадке сил, после болезни.
- ▣ - Морковный сок, например, применяется при лечении расстройств органов пищеварения, картофельный сок — при лечении язвы желудка, а капустный — гастрита.
- ▣ - Лук уменьшает вероятность развития рака. Порезанный лук повышает содержание питательных веществ.
- ▣ - Тыква. Оранжевая тыква – чемпион среди всех овощей по содержанию железа. Поэтому ее хорошо употреблять людям, страдающим анемией. Кроме многих витаминов в ней содержатся такие редкие витамины, как Т, ускоряющий обменные процессы в организме и К, необходимый для свертывания крови.



- ▣ - Чеснок уменьшает количество вредного холестерина, понижает кровяное давление и даже снижает риск рака желудка и толстой кишки. Добавляйте его в различные блюда. Используют его также при воспалительных заболеваниях легких - бронхите. Ингаляциями из чеснока лечат больных с ангиной, гриппом, бронхиальную астму.  
- Малина и малиновый сок - жаропонижающее и потогонное средство. Способностью сбивать температуру малина обязана салициловой кислоте, которая содержится в ней в достаточно большом количестве.
- ▣ Редька - полезна при сахарном диабете, сок редьки оказывает мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее, бактерицидное действие, улучшает пищеварение и обмен веществ. Компрессы на основе редьки помогают при подагре, радикулите. Достоверно известно, что редька стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит.



# РЕКЛАМА.



**Вкусную кашу покушай с утра,  
Выпей кефир иль молока,  
Яблоко съешь иль апельсин,  
Бодрости много получишь и сил.**

**Если хочешь быть здоров,  
Не бояться докторов  
Ешь побольше ягод, овощей и фруктов –  
Самых витаминных продуктов.**



# Выводы.

**1. При недостатке витаминов в организме возникают авитаминозы - резкое истощение запасов витаминов и гиповитаминозы, а также их недостаток может являться причиной снижения иммунитета и общей вялости.**

**2. Полноценное и регулярное снабжение организма необходимыми витаминами, минеральными, биологически активными веществами - является важнейшим условием поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека.**

**3. Для того, чтобы витамины могли выполнить свои важные функции, участвуя во всех жизненных процессах, связанных с нормальным обменом веществ, они должны в достаточном количестве поступать в организм, с ежедневно потребляемой нами пищей.**

**4. Правильно питаться - употреблять в пищу овощи, ягоды и фрукты - необходимо для полноценной жизни и для правильного образа жизни.**

**5. Витаминные продукты продлевают жизнь. Придают энергии в осенне-зимний период, пополняют энергетические запасы каждого человека.**





**Будьте здоровы!**

