

МАОУ ООШ п. Мельниково Зеленоградского района Калининградской области

## Овощи это: и вкусно, и полезно!

11 апреля 2024 года



Презентация овощей в 7 классе

**Цель:** изучить лекарственные свойства овощей

**Задачи:**

- сформировать у учащихся представление о лекарственных свойствах овощей и их использовании в пищу;
- Формирование мыслительных процессов (синтез, анализ, классификация)
- Воспитание бережного отношения у школьников к собственному здоровью.



**Знаешь ли ты  
ОВОЩИ?**

# Отгадай загадку

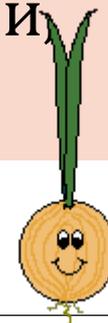
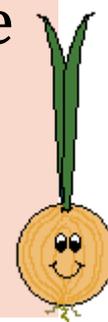
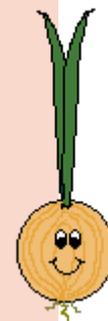
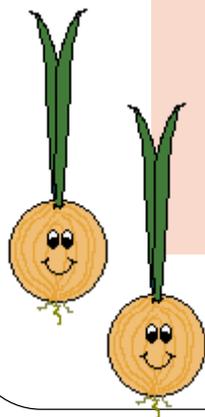
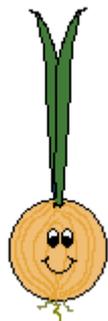
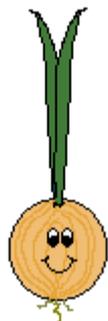
- Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.

**Л У К**



# Лук – от семи недугов

- Лук, применяемый в сыром виде, задерживает в кишечнике гнилостные и бродильные процессы, улучшает аппетит и пищеварение, воздействует на организм как легкое мочегонное средство.
- Потребление лука задерживает развитие атеросклероза. Прежде всего, лук и чеснок примечательны тем, что у них явно проявляются обеззараживающие свойства. Еще задолго до открытия микроорганизмов лук и чеснок применяли для борьбы с эпидемиями, которые эти микроорганизмы вызывали.



# Отгадай загадку

- Длинный хвостик,  
чубчик,  
А в середине - зубчик!  
Не один, а несколько -  
Братиков чудесненьких!  
Дружных и веселых...  
Все в рубашках новых.  
Деток выстроил в  
кружок -  
Сильный папа их...



**ЧЕСНОК**

# Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

- С древних времен чеснок использовали для лечения заразных болезней: туберкулеза, дизентерии, тифа, холеры, дифтерии. Применяли чеснок при подагре, ревматизме, цинге. Чесночную кашицу и сок используют наружно для лечения бородавок, лишаяев, экзем, прикладывают к местам укуса пчел и других насекомых.



# Отгадай загадку

- Круглолица,  
желтокожа  
На Луну она похожа.  
Словно спелая Луна  
Из травы густой  
видна.

**ТЫКВА**



# Голова без любви, что бесплодная тыква (персидская пословица)

- Очень полезны семена тыквы, их используют в медицине в качестве средства от глистов. Они абсолютно безвредны для здоровья, и их можно давать даже детям.
- Лечебными свойствами обладает и мякоть тыквы, которая является мочегонным средством и легким слабительным. Для использования тыквы в качестве мочегонного средства, нужно пить сок сырой тыквы по 100 мл в день.



# Отгадай загадку

- Круглая, большая, с  
грядки,  
Белая, со вкусом  
сладким,  
Щей наваристых  
душа  
И в салате хороша!

**КАПУСТА**



# Ни один рот без капусты не живет.

- Капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К и противоязвенный витамин U, который предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Салаты из свежей капусты, да и квашеной, сохраняют почти все свои питательные и лечебные свойства.
- Свежий капустный сок с сахаром применяется как отхаркивающее средство **при кашле и охриплости голоса**. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день. Отвар капусты с медом принимать внутрь при заболевании дыхательных путей.
- **При головной боли** прикладывать свежие листья капусты к голове.



## Отгадай загадку

- Сидит девица  
в темнице, а  
коса на улице

**МОРКОВЬ**



# Морковь прибавляет кровь.



- **Морковь - очень полезный овощ для организма.** Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы **В, РР, С, Е, К**, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в **витамин А**.
- Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то **морковь особенно полезна детям**. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно **морковный сок** используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

# Отгадай загадку

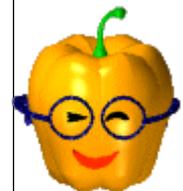
Он бывает сладким,  
горьким,  
Жёлтым, красным,  
толстым, тонким,  
Круглым, длинным,  
мелким, крупным;  
Друг хозяйкам самый  
лучший



**ПЕРЕЦ**

# Взял с сердцем, так и ешь с перцем!

- Перец очень богат витаминами, особенно витамином С (не уступает лимону и чёрной смородине). Достаточно съесть небольшой кусочек сырого сладкого перца, всего 30 - 40гр, чтобы удовлетворить суточную норму человека. Важно то, что этот витамин в перце не разрушается 70 - 80 дней.
- Кроме того, плоды перца богаты каротином и рутином, обладающим Р-витаминной активностью. В медицине рутин применяется как средство, укрепляющее стенки кровеносных капилляров. В перце также содержатся витамины В1, В2 и Е.



# Отгадай загадку

- Этот овощ быстро  
очень  
Разгадаем между  
прочим.  
Он щекастый, красный,  
гладкий,  
Он растет у всех на  
грядке.  
Положи его на солнце.  
Он дозреет у окна,  
Этот толстенький  
сеньор  
Всем известный ....



**ПОМИДОР**



## Помидор я, иль томат, Витаминами богат

- Полезных свойств у помидоров достаточно много – они укрепляют нервную систему, обладают противовоспалительным и антибактериальным действием, улучшают работу пищеварительной системы, нормализуют обмен веществ. Являются хорошим диуретическим средством при заболеваниях мочевого пузыря и почек. Используются в качестве косметического средства, так как омолаживают кожу, улучшают ее цвет и разглаживают морщины.

# Отгадай загадку

- Лишь на грядке вновь  
растет,  
Веселиться и поет.  
Яркий цвет,  
прекрасный вкус,  
Пусть и легкий этот  
груз.  
Борщ, салаты,  
винегрет,  
В ней и вкуса весь  
секрет.  
Пусть же и мала она,  
Мы ответим, это же



**СВЁКЛА**

# Красен, как свекла, как кровь, как клюква, как маков цвет.

- **Лечебные свойства свеклы красной:**

- сосудорасширяющее;
- противосклеротическое;
- успокаивающее
- мочегонное
- слабительное;
- восстановительно
- очистительное;
- кроветворное;
- омолаживающее.

- **Рецепты народной медицины с применением лечебных свойств свеклы красной:**

- **при ангине и фарингите:** использовать сок для полоскания горла 6-7 раз в сутки. В стакан сока добавить 1 столовую ложку уксуса, при полоскании делать глоток. Отжатый сок следует держать в холодильнике;
- **при насморке:** закапывать нос забродившим и отстоявшимся отваром свеклы. При густых выделениях промывать носовые ходы соком вареной свеклы;
- **при насморке у детей:** сок отварной свеклы применяют на турундах. Вкладывают обильно смоченные соком свеклы красной турунды (можно завернуть мелко измельченный жмых свеклы) в обе ноздри и держат их, лежа на спине и осуществляя дыхание через нос, 10-15 мин;

# Отгадай загадку

- Неказиста,  
мелковата,  
Только любят все  
ребята  
Запеченную в костре,  
В ароматной кожуре.  
“Русский хлеб”, зовём  
мы крошку –  
Нашу добрую...



**КАРТОФЕЛЬ**

# Ешь картофель досыта, а сажай до пота.

- Картофель обладает фитонцидными и лечебными свойствами, используется в народной медицине и врачебной практике. Его применяют как ранозаживляющее средство, а также для профилактики и лечения ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, верхних дыхательных путей. При сердечно-сосудистых заболеваниях употребляют печеный картофель с кожицей. Он способствует ритмичному сокращению сердечной мышцы.





**ВЫВОД:**  
Овощи с давних пор служили человеку не только продуктами питания, но и как лекарственные средства. Часто бывает, что при некоторых заболеваниях не помогают никакие лекарства, а после испытания какого-нибудь народного средства боль проходит. Издавна на Руси народная медицина ценила целебную силу овощей.

