

ЗЕЛЁНЫЙ ВИТАМИН



Наши дети любят наблюдать и узнавать новое. Однажды воспитатель Роза Ибрагимовна принесла репчатый лук, чтобы ребята его скушали в обед, были крепкими и здоровыми. Она рассказала детям, что лук можно прорастить на «перо» в домашних условиях разными способами, и они решили его посадить у себя в группе на подоконнике.

Цель: вызвать у детей познавательный интерес к выращиванию репчатого лука на перо в комнатных условиях, узнать о его пользе, заинтересовать этапами проведения опыта.

Задачи:

- воспитание бережного отношения к растениям как к живым существам, сопереживания им, понимания необходимости их охраны на собственных наблюдениях;
- закрепление представления о луке, особенностях внешнего строения, находить «донце» с корнями и верхушку;
- формирование представления об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (вода, земля, свет, тепло).
- выработка навыков посадки лука на землю.
- выявление, сравнение изменений и различий, которые произошли с луковицами во время его роста;
- способствование возникновению интереса к процессу роста и пользе лука.

Как можно вырастить зелёный лук на подоконнике? Чем может быть полезен лук? Что можно делать с луком? Исследование полезных свойств лука.

Об этом рассказала медицинская сестра Наталья Андреевна, о содержании в луке веществ, которые убивают вредных микробов. В луке много витаминов,

он полезен для здоровья, поэтому его можно и нужно выращивать и кушать круглый год.

В процессе дошкольники увидели рост лука, узнали его чудодейственное влияние на здоровье человека. Расширился кругозор и мыслительная деятельность детей. Сам процесс и результат принёс детям удовлетворение, радость переживания, осознания собственных умений.

-Благодаря проведённой работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходим ЛУК.



Почему полезен лук?



Полезные свойства зеленого лука заключаются в наличии фитонцидов, которые защищают от вирусных инфекций. Салат с зеленым луком защитит от ОРЗ и гриппа. Перо лука также содержит хлорофилл, что полезно для кроветворения.

Свежая зелень лука возбуждает аппетит, делает любое блюдо более привлекательным. Свойства зеленого лука способствуют пищеварению и процессу усвоения пищи.

Зелёный лук содержит микроэлементы и необходимые организму человека провитамин А, витамины РР и С. 70г лука полностью удовлетворяют потребности организма в аскорбиновой кислоте.

Зелёный лук полезен при авитаминозе, упадке сил, сонливости, головокружении, весеннем утомлении. Он оказывает лечебное действие при простуде и гриппе - благодаря содержащимся в нём фитонцидам, которые губительно действуют на болезнетворные микроорганизмы.

Введение лука в блюда витаминизирует их и улучшает вкус. Кроме того, зеленый лук улучшает внешний вид блюд, особенно в сочетании с такими овощами, как свекла, морковь, помидоры, картофель. Он используется для украшения салатов, различных закусок, первых и вторых мясных, рыбных и овощных блюд. В окрошку и ботвинью зеленый лук добавляется в несколько большем количестве, чем в другие блюда.

Противопоказания - не стоит увлекаться зеленым луком людям, страдающим болезнями печени и почек, а также желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

Зеленый лук необходим человеческому организму круглый год, а особенно зимой и ранней весной.