

ВИКТОРИНА «АПТЕКА В ОГОРОДЕ»

Овощные культуры содержат комплекс разнообразных биологически активных веществ в наиболее полноценном и сбалансированном виде, что и лежит в основе их широкого применения как с лечебной, так и с профилактической целью. Овощные культуры выступают и компонентом диетического питания, и средством не медикаментозного лечения.

ОВОЩИ - КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

Задание 1. Назовите витамин и овощи, в которых он содержится.

1.Какой витамин поможет хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы? _____

2.Какой витамин нужен тем, кто хочет быть сильным, здоровым, иметь всегда хорошее настроение? _____

3.Какой витамин поможет иметь хороший иммунитет, не болеть простудой, быстрее выздоравливать? _____

4.Как употребление овощей влияет на наш организм?

5.Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно?

Задание 2. Угадай овощи по описанию

1.....является поливитаминным продуктом. Лекарственный интерес представляет все растение (корнеплоды, ботва, семена). Свежая..... используется при общем упадке сил и малокровии. Важное значение..... имеет для лечения расстройства зрения.

2.Свежая зелень..... возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Настой семян используют при болезнях печени, как успокаивающее средство.

3.....известна с глубокой древности. Ее применяли против малокровия, лихорадки, для лечения ран. Сок используют для лечения ангины, насморка, бронхита. Действие..... усиливает мед.

4.Содержание крахмала, белка, калия и витаминов делает..... ценным для питания человека продуктом. Паровые ингаляции над.....применяют при упорном сухом кашле.

5. Препараты..... улучшают пищеварение, обладают противоглистным действием.рекомендуют вдыхать при ангине, гриппе. Соком лечат бородавки и другие кожные заболевания.

Задание 3. Загадки с грядки.

Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу.

| | |
|---|---|
| <p>1. Он круглый и красный Как глаз светофора. Среди овощей Нет сочней</p> | <p>Во мне много витаминов С, В, калия, фосфора, каротина, сахара, железа Поэтому помогаю работе сердца.</p> |
| <p>2. Висит крючок, На крючке сундучок, В сундучке товар не плох В сундучке лежит</p> | <p>Во мне много кальция, калия, магния, фосфора. Я помогаю работе сердца.</p> |
| <p>3. Наш огород в образцовом порядке Как на параде выстроились грядки Словно живая ограда вокруг Пики зеленые выставил</p> | <p>Рекомендую употреблять меня при кашле, ангине, гриппе. Мой сок убивает все микробы</p> |
| <p>4. Из норы за холку пышную Я тяну лисицу рыжую. Но не хитрую плутовку, а хрустящую</p> | <p>Я улучшаю зрение.</p> |
| <p>5. Кругла, рассыпчата, бела На стол она с полей пришла. Ты посоли ее немножко Ведь правда, вкусная</p> | <p>Я в диете больных, страдающих заболеваниями сердца и почек.</p> |

Задание 4. Кулинарное

Укажите, из набора каких овощей, можно приготовить:

1. Борщ.....
2. Салат «Зайка».....
3. Салат «Лето».....
4. Зеленый борщ.....
5. Салат «Весна».....