

Ямало – Ненецкий автономный округ
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия №1»

«РЕЦЕПТЫ МОЕЙ БАБУШКИ»
«Весенний северный салат»

Выполнил:

Шатропов Александр

ученица ___5в___ класса

Руководитель:

Сидоренко Татьяна Васильевна

заместитель директора по социальной работе

Контактная информация:

Телефон (рабочий): 8 (34922) 34899

Адрес ОУ: 629008 г. Салехард ЯНАО
Ул. Губкина 4 а
МАОУ «Гимназия №1»

Салехард * 2013



ИНГРЕДИЕНТЫ

корень сельдерея(небольшого)

1 шт;

морковь

1 шт;

яблоко

1 шт;

лимонный сок - из 0,5 лимона.

I. Почему мы дома готовим такой салат?

После продолжительной полярной ночи на Крайнем Севере у нас, как правило, очень сильно снижается иммунитет. Самые «тяжелые месяцы» - это март, апрель, май. Когда по телевизору показывают, что уже цветет сирень почти по всей России, у нас начинают бежать первые ручейки. Поэтому употребление салатов в весенний период в нашей семье – закон. Ежедневно, к обеду или ужину, салат на столе обязательно!

II. Когда мне бабушка рассказала свой секрет?

Как – то я приехал к бабушке на весенние каникулы. Она осень удивилась, почему я такой бледный и постоянно хочу спать. Мама ответила: «У нас все дети такие – ничего страшного. Летом отдохнёт». Но бабушка ничего не говоря маме стала ежедневно подкармливать меня салатиками. Какие они у неё вкусные! Этот салат мне понравился

больше всего. Я сам придумал ему название, а бабушка поделилась рецептом. Я тоже с вами делюсь этим рецептом.

III. *Какими витаминами богат салат?*

Мне стало интересно в чем польза этого салата? И мы с бабушкой прочитали книги о полезной и вкусной пищи, просмотрели интернет – сейчас, я и вам расскажу.

1. СЕЛЬДЕРЕЙ

Чем полезен корень сельдерея? Ответ на этот вопрос легко даёт уже состав растения. В нём содержатся:

- Крахмал;
- Эфирные масла
- Минеральные соли кальция, фосфора, калия, натрия, магния;
- Достаточно большой комплекс витаминов (группы В, РР,С)
- Различные минеральные вещества
- Гормоны растительного происхождения.

Все это позволяет использовать корень сельдерея как «вкусное лекарство»: например, его часто включают в состав тонизирующих напитков или блюд. Также толчёный корень сельдерея можно использовать как природный заменитель поваренной соли, потому, что он содержит достаточное количество органического натрия.

Впрочем, полезные свойства корня сельдерея на этом не заканчиваются. Растение также служит, как:

- Отличное противовоспалительное и мочегонное средство;
- Лекарственное средство для лечения болезней печени и почек;
- Средство уменьшающее боли в желудке и воспаления его слизистой оболочки;
- Вспомогательное средство для лечения язв и гастритов (для этих целей применяется сок из корня сельдерея);
- Отличное средство борьбы с дерматитом, аллергическими реакциями;
- Средство для укрепления костей;
- Средство от усталости: корень сельдерея отлично тонизирует организм, улучшает сон, избавляет от нервов и стрессов.

2. 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. Морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А.. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами,

ночной слепотой и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.

3. ЯБЛОКО

Полезные и лечебные свойства яблок объясняются их целебным составом. В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты. В составе плодов различных сортов яблоки содержит в %: Сахаров 5—15, клетчатки 0,6, крахмала 0,8, пектиновых веществ 0,27, органических кислот 0,3—0,89 (яблочной 0,37, лимонной 0,11, винная и хлорогеновая кислоты). Яблоки очень богаты содержанием витаминов, в %: витамин С - 8—22,4 витамин Р - 60—400, витамин В1 - 0,8—2,3, витамин В2 - 0,05, витамин В6 0,08, каротина 0,02—0,03. В составе зеленых сортов яблоки еще содержатся Вис 0,07; Е 0,63 мг% и биотин 0,30 мкг%. Также в состав яблок входит большое количество микроэлементов: калий, фосфор, магний, натрий, сера, алюминий, бор, ванадий, железо, йод, медь, молибден, никель, фтор, хром и цинк.

4. ЛИМОН

Основными составляющими лимона являются конечно же вода и лимонная кислота. Но кроме того, в нем еще присутствуют важнейшие для организма **витамины**. Больше всего в лимоне **витамина С**, который незаменим для правильного обмена веществ в организме и участвует в питании тканей. Наряду с ним лимон содержит витамины **А**, **В1**, **В2**, и **Д**, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых: цитрин (**витамин Р**). Лимон богат минеральными солями, и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень полезно и важно для организма

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!