

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №17»

Классный час *«Яблоки – кладовая здоровья»*

Для учащихся 4-9 классов



Заместитель
директора по УВР
Гражданкина М.О.

Старый Оскол 2014 год

Цель:

Раскрыть роль питательных свойств яблок для растущего организма школьников







Юрий Долгорукий – основатель Москвы







Как называлась яблоня в древности.

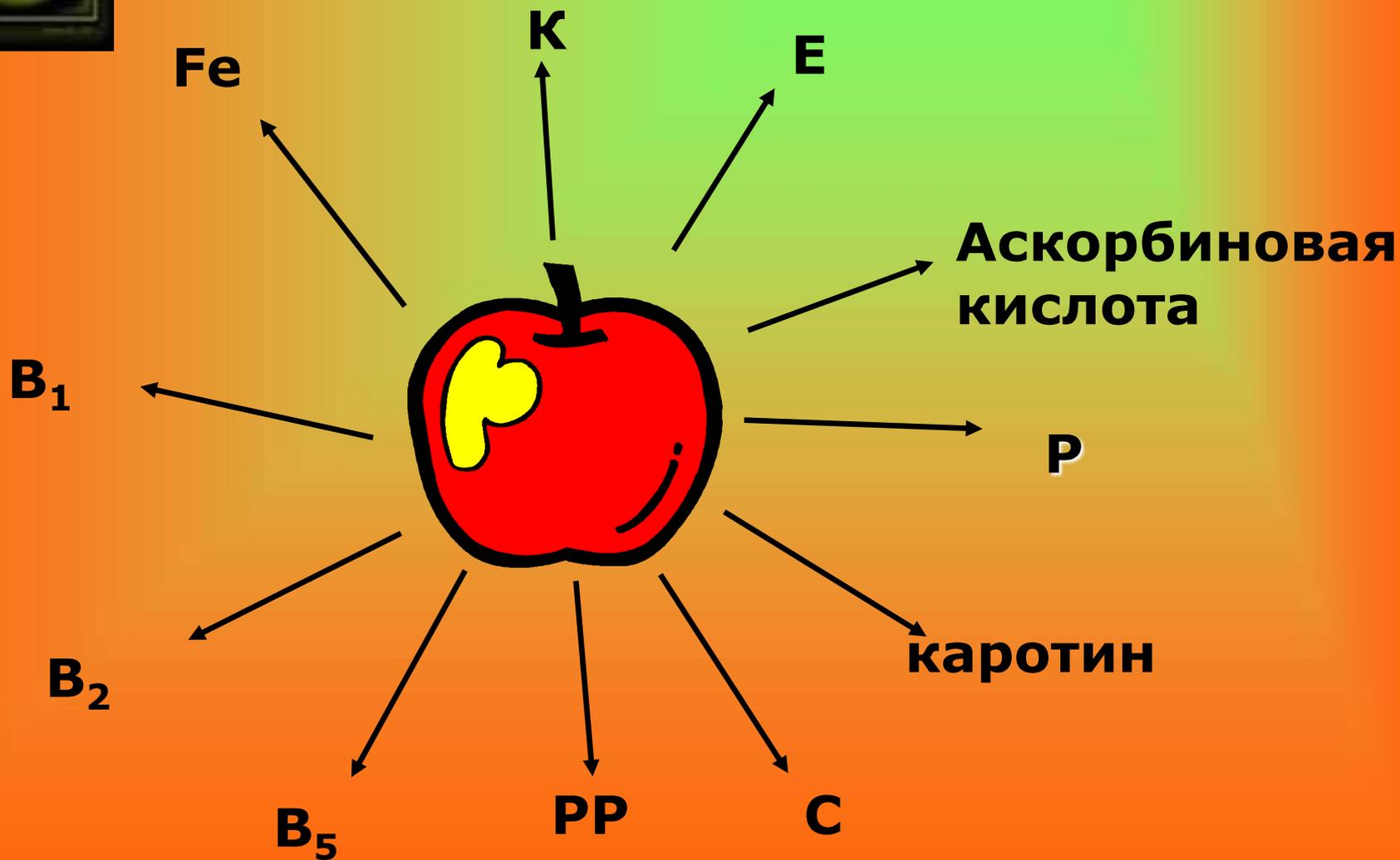
- В старославянском – «аблонь»
- В древнерусском – «яблонь»
- У болгар – «ябълка»
- У кельтов – «абла»
- У древних германцев – «апля»







Что содержит яблоко?





В и т а м и н ы Е и Р

➤ Витамин **Р** – оказывает капилляроукрепляющий эффект.

В нем нуждаются люди, страдающие артериальной гипертонией и повышенной ломкостью кровеносных сосудов (склерозом).

➤ **Аскорбиновая кислота** – укрепляет стенки артерий.

➤ Витамин **Е** – противостоит раковым заболеваниям наряду с витаминами А и С.





Включение в ежедневный рацион от **1** до **3** яблок способно **уменьшить** число простудных заболеваний примерно **в 2 раза**.

После включения яблок в ежедневный рацион студентов Мичиганского университета число простуд снизилось **в 3 раза**, а случаев гипертонии – **в 6 раз**.





ПЕКТИНЫ

- **Пектины** – высокомолекулярные углеводы.
- **Пектиновые вещества** не перевариваются в желудочно-кишечном тракте.
- **Пектины** выводят из организма ядовитые вещества.
- **Пектины** способствуют лечению колитов.
- **Пектины** выводят из организма тяжелые металлы – свинец, медь, кобальт.

Чтобы пектины оказывали целебный эффект, надо съесть в день не менее 5 яблок.

*В яблоках содержится сбалансированный
комплекс сахаров.*



Глюкоза, фруктоза и сахароза не вызывают перенасыщение крови сахаром (так называемую гипергликемию), поэтому потребление яблок **не противопоказано** людям, страдающим **сахарным диабетом**.

Одновременное присутствие в яблоках **солей железа** и **фолиевой кислоты** – стимулятора кроветворения – делает их полезными для предупреждения малокровия.





- **Соли калия** – препятствуют образованию мочевой кислоты, скапливающейся в суставах и мышцах при подагре.



- **Хлорогеновая кислота** – важна для деятельности печени и почек. Обладает желчегонным и мочегонным действием.



Как правильно делать маску





Питательные маски



Для нормальной кожи:

1 свеженатертое яблоко и 1 столовую ложку измельченных овсяных хлопьев перемешивают до получения однородной массы. Затем наносят ее на предварительно очищенное лицо. Через 20 мин. смывают и делают освежающий компресс. Намочив полотенце в холодной воде, отжимают его и кладут на 2-3 мин. Эта маска тонизирует и омолаживает кожу.

Для увядающей кожи:

1 яблоко натирают на терке и смешивают с 1 столовой ложкой оливкового масла и 1 столовой ложкой сливок. Наносят на лицо и смывают через 30 мин.



Для жирной кожи:

1 столовую ложку печеного яблока смешивают с таким же количеством взбитого яйца, полученную смесь наносят на лицо и держат до высыхания, а затем смывают прохладной водой. Эта маска хорошо стягивает поры, питает и тонизирует кожу.



*Их легко
приготовить...*



Компот из яблок с калиной

Ягоды калины перебрать (200 г), промыть и варить с измельченными яблоками (100 г) в сахарном сиропе (250 г сахара на литр воды) 7-8 мин., затем оставить для медленного охлаждения при закрытой крышке.





Яблочный пирог с медом

Растопите маргарин (100 г), соедините его с медом (100 г), добавьте яйца (2 шт.), сахарный песок (1/4 стакана), соду (1/2 ч.л.), муку (1,5 стакана), все хорошо перемешайте и замесите тесто. Затем яблоки (500 г) разрежьте на дольки, удалите семенные коробочки, смешайте с тестом, выложите в промасленную форму и выпекайте в духовке при 170°C до готовности.





Салат «Сказка»

Яблоки (2 шт.) и морковь (2 шт.) очистите, нарежьте соломкой, затем смешайте с промытым изюмом (1 ст. ложка). Заправьте сметаной (1 ст. ложка) и медом (1 ст. ложка). Подавайте на небольших тарелочках.









Желаем Вам здоровья!



