

«Пейте в меру вкусный
сок и будете здоровы!»

Алена
Абрамова



ПОЧЕМУ?



ПОЛЕЗНО



ВРЕДНО



В рамках реализации проекта, мы с мамой решили посмотреть своими глазами, на разнообразие соков. Вот это да! Целые полки в магазине и все это сок! Сок и в коробках, и в бутылках, и в банках, и для взрослых и для детей. Сок из фруктов, из овощей, из ягод, смешанный мультифруктовый.





А в детском саду мы поговорили о правильном питании и здоровой пище. Мы вспомнили, что для хорошей работы желудка, кишечника и мозга нужно по утрам есть молочные каши, а в обед – супы, ведь щи, уха, рассольник, борщ – это просто чудо! Всегда нужно есть овощные салаты, фрукты и пить полезные соки, потому что в них содержится много разных витаминов:



С помощью электрической соковыжималки сок мы приготовили очень быстро и его оказалось больше, чем сока, приготовленного с помощью механической, хотя яблоки были гораздо жестче, чем лимон. Так произошло потому, что электрическая соковыжималка оказалась сильнее наших рук и выжала сока больше.



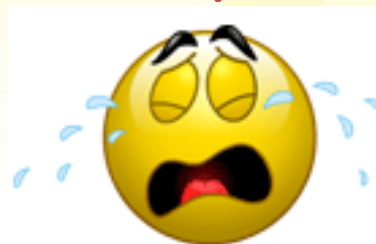


История умалчивает, о том кто первый придумал выжимать сок из плодов растений. Американский изобретатель Дон Франсиско придумал соковыжималку, и впервые отжал сок из апельсина. Соки бывают фруктовые, ягодные и овощные. Их можно выжимать из листьев и стеблей растений. В соках есть много витаминов, которые жизненно необходимы нашему организму. Исключать сок из рациона питания нельзя.



Из беседы с Галиной Михайловной, нашей медсестрой я узнала, что сок приносит пользу. В нём много полезных нашему организму витаминов. При регулярном применении сок лечит наш организм от заболеваний. Поэтому полезные свежевыжатые соки. А в магазинный сок специально добавляют вредные вещества. Их называют «консерванты» и «красители». Консерванты в соках борются с микробами, но замораживают живые витамины, поэтому они не очень полезны для здоровья, а иногда даже опасны.

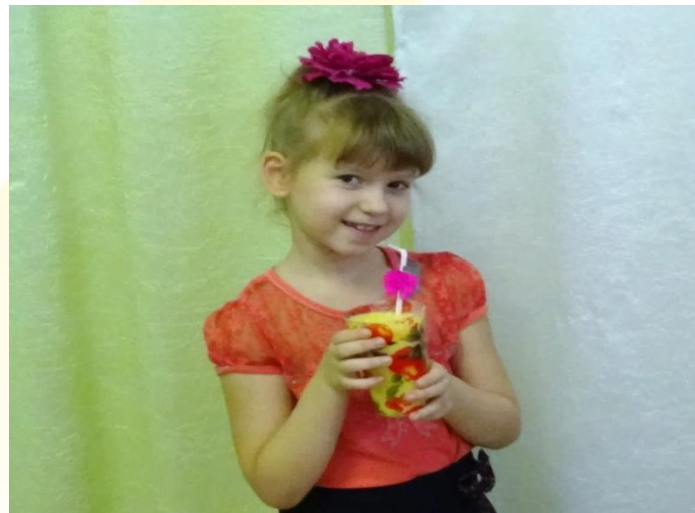




Лава – лампа из сока.

Наливаем соки в 2 прозрачных стакана примерно на 2/3 объема, а оставшуюся часть заполняем растительным маслом. Немного ждем, пока через некоторое время слои жидкостей не разделятся, т.е. между ними будет видна четкая граница, и бросаем в ёмкость шипучую таблетку. После этого наблюдаем красивый эффект лавы.





Мы провели опыты по смешиванию соков с молоком: яблочный, персиковый и грушевый сок смешали с молоком, а потом и определили самый вкусный, который дали попробовать всем. Все коктейли оказались вкусными. В них оказалось ещё больше витаминов, потому что все они передружились.



«Пейте в меру вкусный сок и будете здоровы!»



В процессе работы:

- научилась выделять главное из множества информации;
- овладела основными правилами определения наличия полезных и вредных свойств в соке

Я советую:

- почитайте книги о значении фруктов, овощей и соков для организма человека;
- пейте соки в меру и будете здоровы;
- чаще пейте разные свежевыжатые соки – пополняйте запасы витаминов.