

Беседа на тему:

"Чем полезен лук чеснок"



Воспитатель: Плужникова Н.А.

Цель:

- познакомить детей с лекарственными свойствами чеснока и лука.
- закрепить знания о здоровом образе жизни.
- использовать свои знания в продуктивных видах деятельности и в быту.

Предварительная работа.

Рассматривание лука и чеснока. Чтение стихов, поговорок, загадывание загадок, беседа о полезных свойствах лука и чеснока. Беседа о правилах во время болезни, соблюдении гигиены, профилактике заболеваемости.

Материал. Лук репчатый (белый, желтый, синий), зелень лука, чеснок.

Раскраски, карандаши, восковые мелки. Бумажные носовые платки, маска противовирусная.

Словарь. Целебные, долька, зубок, вирус.

Ход беседы

Лук — это единственный овощ, который употребляется в пищу ежедневно. Ведь нельзя представить салат, суп, борщ и другие блюда без лука.

С давних времён знали о целебных свойствах лука и чеснока.

На Руси бытовала поговорка: «Чеснок и лук от семи недугов».

Лук и чеснок первое средство от простуды. Лечебное применение лука чрезвычайно широко, а обуславливают это содержащиеся в нём особые эфирные масла – фитонциды, которые убивают возбудителей опаснейших болезней человека: туберкулёза, холеры, гриппа, дифтерии и многих других.

В репчатом луке содержатся: белки, сахара, углеводы, витамины С, РР, Е, Н, провитамин А, витамины группы В, инулин, пектины, фитонциды, соли натрия, калия, железа, магния и других элементов, эфирное масло, которое придает ему характерный вкус и запах.

Все части репчатого лука обладают, прежде всего, бактерицидным, противовоспалительным, В народной медицине репчатый лук применяется при лечении авитаминоза, инфекционных заболеваний и, различного рода, воспалительных процессов.

Употребление репчатого лука улучшает сердечную деятельность, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Физкультминутка:

В огороде поутру погляди на грядку: - *наклоны вперед - назад*

Лук зеленый на ветру делает зарядку. - *потягивание вверх;*

На зарядку встали ряд репа и редиска, - *ходьба на месте;*

Там листочки вверх глядят, - *поднять руки вверх, помахать*

Здесь – пригнулись низко. - *присесть*

Как и лук, чеснок известен в культуре очень давно. Наряду с использованием его как овощного растения в приправах, при солении, мариновании и в колбасном производстве широкое применение чеснок имеет как лекарственное растение.

От летучих веществ (эфирных масел) которые выделяет чеснок, гибнут почти все бактерии, и даже те, на которые не действуют многие распространённые антибиотики.

Чеснок очень полезный продукт, так как его широко применяют в медицине, как препарат, усиливающий двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта. Чеснок также обладает противовирусным действием и доказано, что он предотвращает грипп. В чесноке содержатся белки, витамин и многие другие полезные вещества. Так что употребление чеснока не только вкусно, но и очень полезно.

Из лука можно приготовить «Луковый суп».

Разлить суп по суповым чашкам, положить в каждую по ломтику слегка поджаренного белого хлеба, посыпать хлеб сверху натертым сыром, накрыть чашки крышками или поставить в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр растопился.

Вместе с супом к столу отдельно подайте остальной сыр.

