

3 школьная научно-практическая конференция

«Чем полезна гречка».



***Выполнила: Швагина Кристина**
ученица 3«А» класса МОУ СОШ №36
Руководитель: Киселева И. А.*

17.12.11

**Целью нашего исследования является
изучение целебных свойств гречки**



Цель работы:

- изучение литературы о ценности и полезности этого продукта, его влияние на организм школьника.



Перед собой мы ставили следующие задачи:

- проанализировать литературу по данной проблеме;
- выявить целебные свойства гречки;
- дать рекомендации по употреблению гречки.



Родиной гречки считается Южная Сибирь и Алтай.





**По целебности она занимает
1 место среди всех круп.
2 место занимает пшено,
за ним идут рис, овёс и
ячмень.**

Гречка содержит:

калий,

фосфор,

медь,

бор,

железо,

цинк,

магний,

кальций,

йод,

никель,

кобальт



Гречка увеличивает мышечную силу,
выносливость, возбуждает.

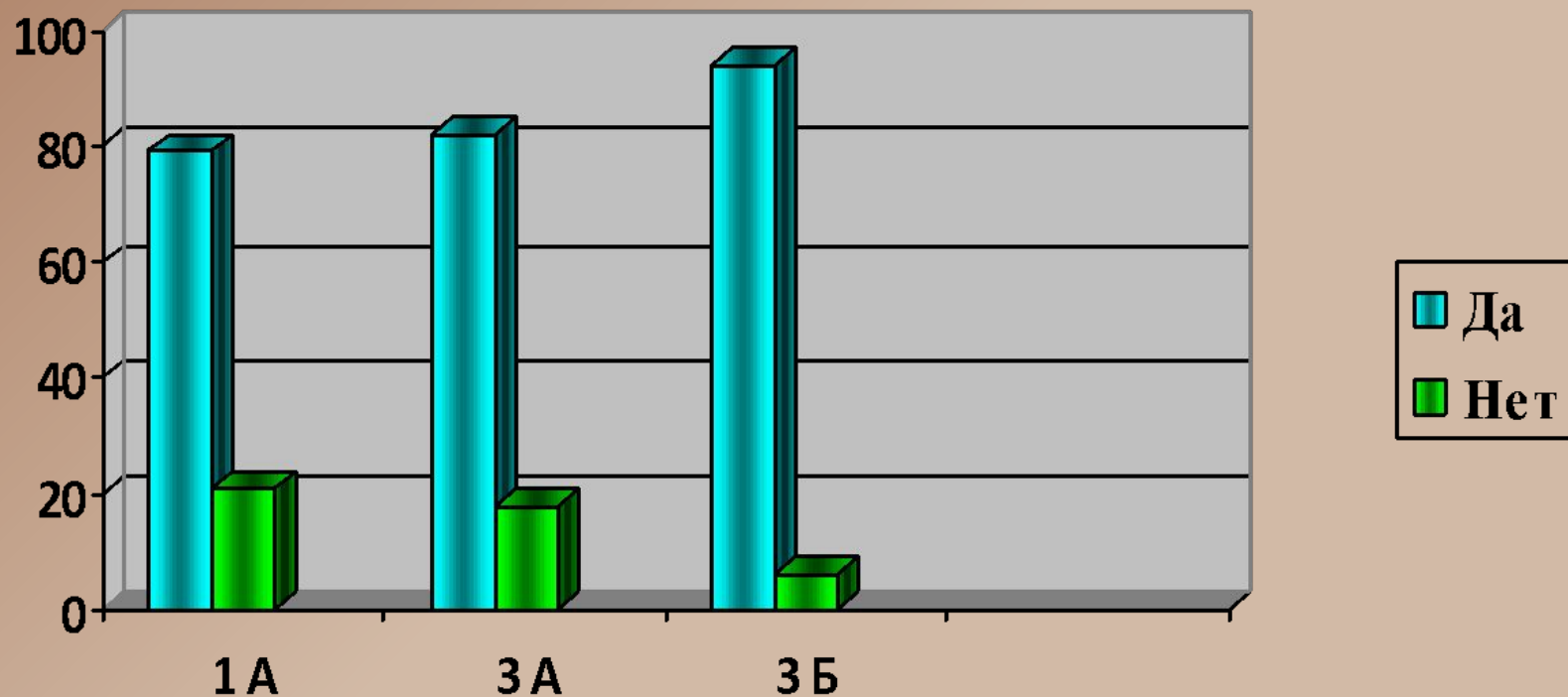
Гречка укрепляет кровеносные сосуды.



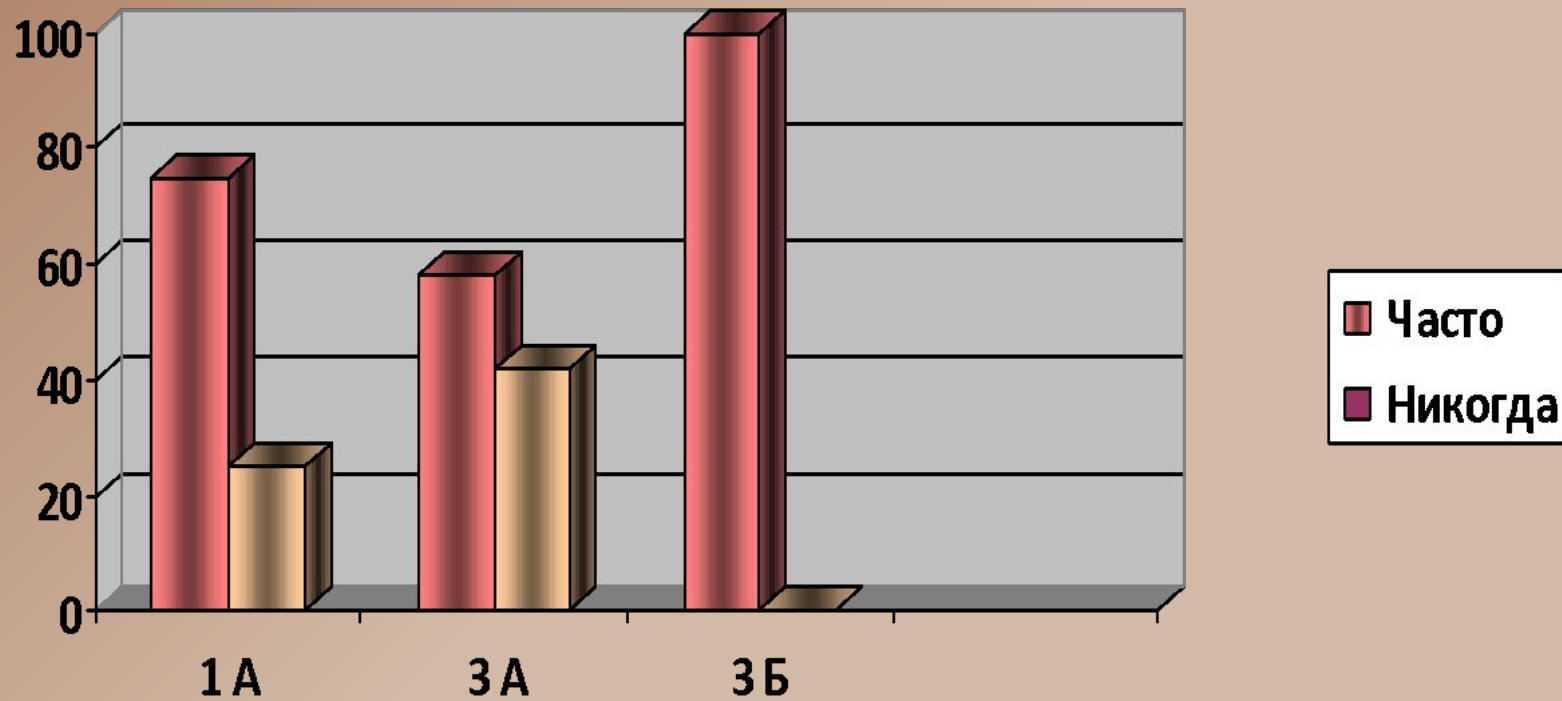


Наши предки, славяне, издавна использовали этот продукт для лечебных целей: при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболевании почек, малокровии, общем истощении организма.

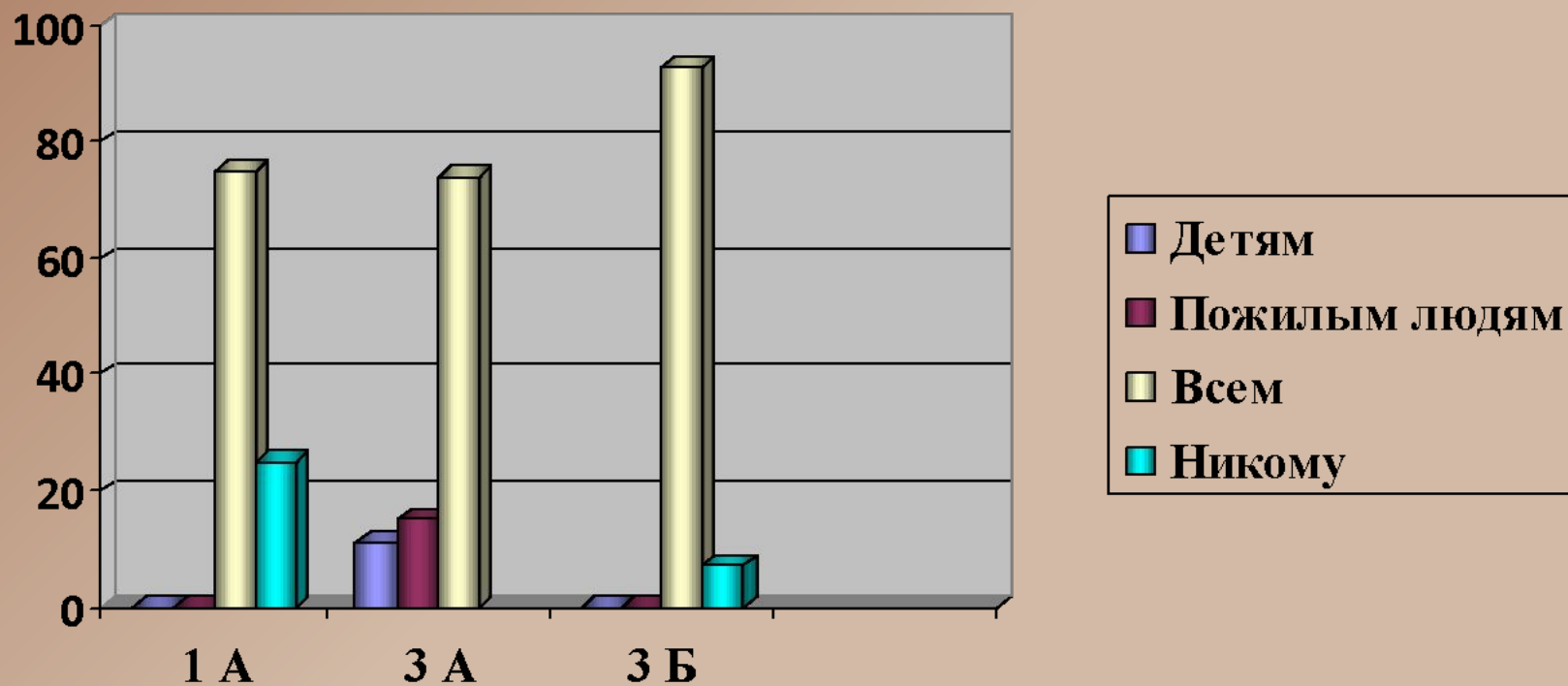
Любите ли вы гречневую кашу?



Как часто в неделю вы кушаете гречку?



Как вы считаете, кому полезна гречка?



Выводы:

Гречка действительно очень ценный и полезный продукт питания.

Её необходимо включить в меню каждого школьника, так как это полезная и вкусная пища.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

