

ОРЕХ

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Выполнила:
воспитатель Смирнова Л.А.
МАДОУ «Детский сад № 1»

Отгадайте загадку

Ему немало сотен лет.
В тулуп зеленый он одет.
Хотя в глухой тайге растет,
Ему всегда большой почет.
Ведь и для взрослых, для ребят
Он очень шишками богат.
А в шишках, что ни говори,
Орешки вкусные внутри.





*Есть в тайге сибирской кедры,
На орехи кедры щедры*



В нем есть витамины А, Е, Д, С, РР и группы В. Особенно ценны кедровые орешки для [детей](#) за счет содержания в них аргинина – аминокислота, которая нужна растущему организму.

Родина арахиса — Южная Америка.

Арахис (земляной орех, арахис подземный) — однолетнее травянистое растение семейства бобовые. В народе арахис считают одним из видов ореха, однако с научной точки зрения это неверно.



Арахис способствует обновлению клеток, улучшает слух, внимание, память, но при этом является аллергеном. Так что давать его детям нужно осторожно.



На территории России растение выращивается в средней полосе, а также в южных регионах.

Диетологи признали его самым полезным. В нем содержится 17% углеводов и белков, 60% масла, кислоты, которые улучшают работу сердца.



Родина
фисташек —
это Средний
Восток и
Центральная
Азия.



Фисташки, в которых содержится железо, витамины А, В1, Е укрепляют, тонизируют организм, снижают риск сердечных заболеваний, помогают после заболеваний. Не больше 5-6 штук в день.



Наиболее большие и полезные орехи растут исключительно в тепле. В нашей стране фундук распространен только на Кавказе и в Крыму



Фундук содержит 40% белка, йод, железо, марганец, кобальт, медь, витамины А, Е, С, В1. Фундук выводит шлаки из организма, укрепляет иммунитет, Детям можно давать ореховое молочко.



Миндаль укрепляет сердце, способствует
обмену веществ, улучшает зрение,
поддерживает здоровье волос, кожи, зубов.



Родина растения – знойная
Бразилия.



Улучшают память, помогают в концентрации внимания. Лёгкие белки и жиры дают необходимую энергию при физических нагрузках. Дети не так быстро утомляются.



Спасибо за внимание

