

# Презентация на тему: «Использование тыквы в медицине кулинарии»

Выполнили : обучающиеся 3 г  
класса МБОУ «Цнинская СОШ №1»



Величава и кругла,  
На бахче она жила.  
Сверху серая смотри,  
Но оранжева внутри.  
К похвалам она привыкла,  
Королева наша....Тыква!

**Тыква входит в десятку самых полезных  
овощей и фруктов!**



# Тыква – кладезь витаминов

- **Аскорбиновая кислота** – спасает от простуд
- **Витамины группы В** – справляются с раздражительностью, усталостью, бессоницей
- **Витамины А и Е** – борцы с морщинами
- **Витамин К** – влияет на свёртываемость крови
- **Витамин Т** – препятствует ожирению
- **Калий** – улучшает работу сердца, укрепляет сосуды



# Витамин А

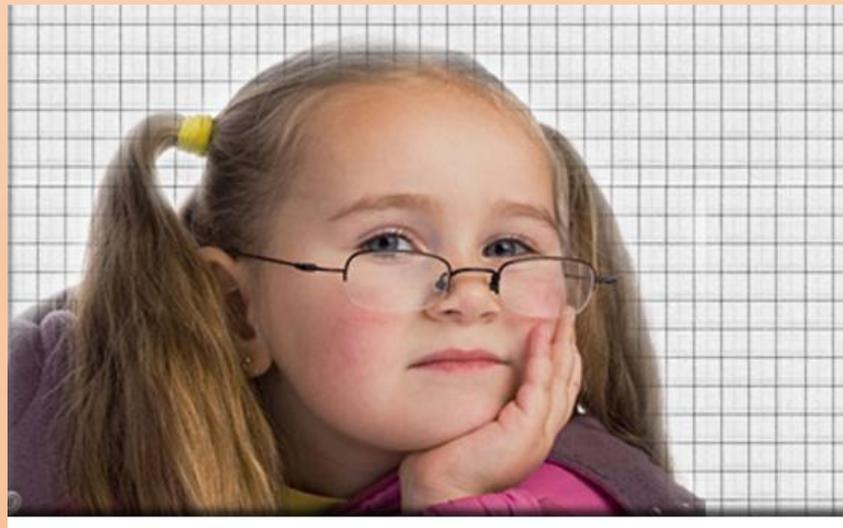


Благодаря витамину А, тыква полезна при заживлении ран, язв и ожогов. Для этого прикладывайте растертый мякиш в виде компресса на 2-3 часа утром и на ночь - до утра.



# Для зрения

- Тыква полезна для всех, кто хочет «подпитать» глаза и улучшить зрение. А все благодаря витамину А. Тыква - очень мягкий овощ, поэтому противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости, нет.



# Для детей

- Тыква может быть очень полезной для гиперактивных и беспокойных детей, поскольку обладает **успокоительным** эффектом и помогает спокойно уснуть. Для детей с неустойчивой нервной системой, будет полезно пить на ночь отвар или сок из мякоти тыквы



# Давление

- Тыква также содержит кальций, витамины С и В, которые выводят из тела накопившуюся соль и предотвращают высокое давление. Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ .



# Чудо – овощ!

- К тыкве мы давно привыкли.  
Витаминам витамин –  
Овощ он такой один.  
Если овощем назвать  
Можно тыкву, так сказать.  
Впрочем, людям все равно,  
Как ее там звать должно.  
Главное такой один  
В мире тыква – витамин.

# Использование в кулинарии

- *Как вы уже убедились, тыква – очень полезный овощ, в ней содержится большое количество необходимых для детского организма витаминов, белков и клетчатки. Из тыквы для детей можно легко приготовить множество вкусных блюд*



- Маленьким детям обычно дают мякоть в вареном виде - порезав кусочками или превратив в пюре. Детям постарше можно давать тыквенный сок или запеченные дольки тыквы.



# Использование в кулинарии

Рецепты различных блюд из тыквы известны еще с древних времен. Из тыквы готовят: пюре, оладьи, пироги, её запекают, жарят, добавляют в каши и просто едят в необработанном виде. А также делают вкуснейшие цукаты, пастилу и другие сладости.



# Мармелад

- Еще одно полезное лакомство, которое можно сделать из тыквы – это мармелад.
- Вам понадобится: 1 килограмм печеной тыквы и килограмм сахара.
- 1. Нужно смешать мякоть с сахаром и тщательно перемешать.
- 2. Поставить кастрюлю на медленный огонь и варить массу до полного запускания.
- 3. В конце варки добавить лимонную или апельсиновую цедру.
- Когда масса остынет ее можно порезать на небольшие квадратики и давать ребенку в место конфет.



- 
- Желтая как солнце тыква,  
Как арбуз больших размеров.  
Но мы к ней давно привыкли  
И в ее полезность верим.  
Замечательные каши  
Нам готовят мамы наши  
И пекут нам пироги,  
Что вкуснее всех других.  
Надо маму, папу слушать  
И побольше тыквы кушать.

***Спасибо за внимание***

