

Тема: Вирощування малопоширених овочевих культур

Мета:

Навчальна: ознайомити вихованців з вирощуванням малопоширених овочевих культур: батату. Вивчити походження, значення, лікарські властивості, умови вирощування в нашій місцевості.

Розвивальна: розвивати вміння вибирати корисні для здоров'я продукти, розширювати знання дітей про малопоширені овочеві культури, їх значення для здоров'я людини.

Виховна: виховувати бережливе ставлення до природи, уміння спостерігати за нею.

Обладнання: таблиці із зображенням батату, коренеплоди батату, вирощені на НДЗД закладу.

Тип заняття: вивчення нової теми.

ХІД ЗАНЯТТЯ

План заняття:

- I. Організаційний момент. Повідомлення теми і завдань заняття.
- II. Вивчення нового матеріалу.
- III. Практична робота.
- IV. Підсумок заняття.
- V. Домашнє завдання.

I. Організаційний момент.

Повідомлення теми і завдань заняття.

– Діти, тема нашого заняття: «Вирощування малопоширених овочевих культур». Ми познайомимся на прикладі батату з особливостями вирощування, господарським значенням та лікарськими властивостями цієї рослини.

Мотивація навчальної діяльності: На сьогоднішній день овочівництво на Україні розвивається швидкими темпами. Сучасні колгоспники вирощують не тільки овочеві культури, які притаманні нашій місцевості, а й почали вирощувати малопоширені овочеві культури, такі як, наприклад, батат.

II. Вивчення нового матеріалу.

1. Розповідь педагога.

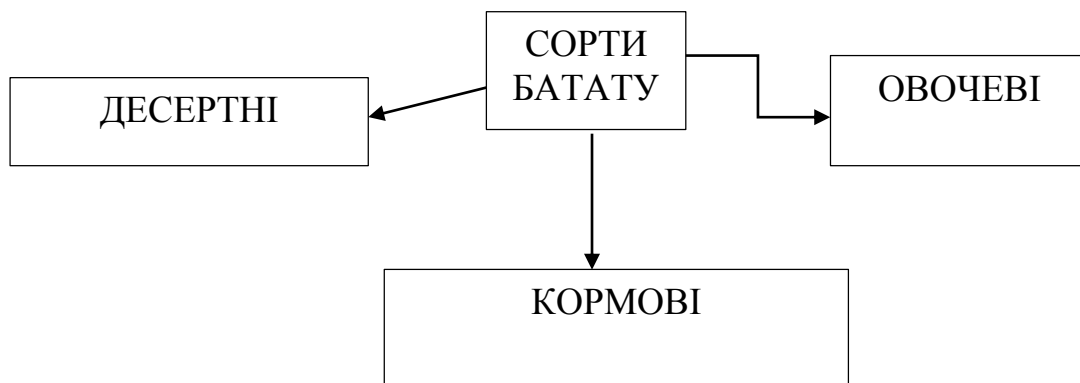
Останнім часом на світовому ринку почали стрімко поширюватися екзотичні овочі та фрукти, серед яких особливе місце посів батат. Цю овочеву рослину порівнюють із другим хлібом завдячуючи відмінним смаковим якостям, вмістом поживних речовин, стійкістю рослини до хворіб і шкідників.

Батат належить до родини берізкових рослин, має довгу ліану з пишним листям і формує веретеновидні кореневі і їстівні бульби (Додаток 1. Будова батату).

Чи знаєте ви, що солодку картоплю вирощували і споживали задовго до звичайної. Цим займалися жителі Колумбії та Перу.

2. Класифікація сортів батату.

Сорти батату діляться на три групи (на дошці вивішується схема):



Між собою сорти батату відрізняються концентрацією глюкози, смаковими якостями, кольором м'якоті. Десертні сорти мають підвищений вміст глюкози і бета каротину, завдяки цьому вони солодкі на смак. Овочевий батат – менша концентрація глюкози, він не такий солодкий. Кормовий батат – використовується для годування сільськогосподарських тварин.

Батьківщиною батату є тропічні райони Центральної Америки, де він росте як багаторічна культура. Цю ніжну і теплолюбну культуру можна з успіхом вирощувати в регіонах з більш суворим кліматом. Відомо сотні сортів батату, що відрізняються за формою, розміром, масою бульб, смаком (Додаток 2. Різні види сортів батату). З одного куща батату, при правильному догляді

можна отримати 5-6 кг бульб. До складу цієї корисної культури входить крохмаль, вітаміни С, Р, каротин, він в 1,5 рази калорійніше за картоплю.

– Діти, зверніть увагу на дошку і ознайомтеся із біологічною характеристикою цієї цікавої овочевої культури (Додаток 3. Біологічна характеристика батату).

Окремі сорти батату квітують, квітка схожа на однорічну квіткову рослину іпомею (Додаток 4. Зовнішній вигляд листків, квітки, плодів та насіння батату).

Характерною ознакою являється те, що можна розмножувати укоріненими живцями. Рослина легко витримує пересадку, швидко приживається. Живці можна вирощувати з бульб або стебел.

Крім гарних смакових якостей батат ще характеризується, як лікарська рослина.

3. Розповіді дітей про лікарські властивості батату:

1. Для молодшої шкіри. Бета-каротин володіє омолоджують властивостями. Він бореться з вільними радикалами, винуватими в появі зморшок. Крім того, батат сприяє виробленню колагену, який відповідає за еластичність шкіри.

2. Для діабетиків. Солодка картопля – продукт з низьким глікемічним індексом. Це значить, що споживання батату не викликає підвищення рівня цукру в крові, небезпечного для діабетиків. Каротиноїди в складі батата підвищують чутливість до інсуліну.

3. Чистить кров від холестерину. Споживання овочів з високим вмістом клітковини сприяє зниженню рівня холестерину. Солодка картопля є гарним джерелом вітаміну В6, який зменшує обсяг гомоцистеїну в крові. Адже саме гомоцистеїн відповідає за розвиток дегенеративних захворювань серцево-судинної системи. Коренеплід ефективно знижує тиск, регулює водний баланс, робить стінки артерій гнучкими, покращує кровотік.

4. Протизапальні властивості. Дослідження показують, що батат зменшує запалення мозку і нервових тканин. Це пояснюється протизапальними речовинами, такими як марганець, бета-каротин, вітамін С і

вітамін В6. Впливає на згортання крові. «Картопляні» фітонутрієнти роблять сильний вплив на фібриноген – ключовий глікопротеїн, який бере участь в процесі згортання крові. Ця життєво важлива корисна властивість батата для якнайшвидшого загоєння ран і запобігання надмірної втрати крові в разі травми.

5. Замість антидепресантів. Стрес сприяє втраті калію. Солодка картопля – джерело калію і натуральний антидепресант. Якщо ви відчуваєте втому, занепокоєння, дратівливість, з'їжте трохи пюре з батату. Також полегшує м'язові спазми, викликані дефіцитом калію.

6. Профілактика ревматоїдного артрити. Завдяки високому вмісту бета-криптоксантин батат можна і потрібно використовувати в лікувальному і профілактичному харчуванні при хронічних запальних захворюваннях, таких як артрит.

7. Лікування виразки шлунка. В бататі є цілий ряд поживних речовин, які допомагають в лікуванні травних хвороб: кальцій, вітаміни групи В, вітамін С, бета-каротин і калій. Вони заспокоюють запалення і біль при виразці або гастриті.

8. На користь курцям. Сигаретний дим створює в організмі дефіцит вітаміну А, що є основною причиною емфіземи легенів. Регулярне споживання батата здатне захистити курців і тих, хто живе з ними, від цього небезпечного захворювання.

9. Для бодібілдерів. Люди, які всерйоз займаються нарощуванням м'язової маси, нерідко включають солодкий картопля в свій раціон. Продукт складається з складних вуглеводів, що живлять м'язи. Для підвищення продуктивності рекомендується з'їдати трохи батата за 90 хвилин до тренування.

4. Господарське значення батату.

Крім лікарських властивостей з цієї цікавої овочевої культури можна приготувати багато цікавих, смачних і корисних страв. В їжу вживають батат у вареному, сирому або смаженому вигляді.

5. Рецепти страв з батату (Додаток 5).

III. Практична робота.

Дегустація страв із батату.

IV. Підсумок заняття.

6. Що нового ми дізналися сьогодні на занятті?
7. Яка країна являється батьківщиною батата?
8. Про які лікарські властивості батату ви дізналися?

V. Завдання додому

– Спробуйте самостійно приготувати найпростіші страви із батату і приростіть батьків, розкажіть про користь цього маловідомого овочу для раціонального харчування людини.