

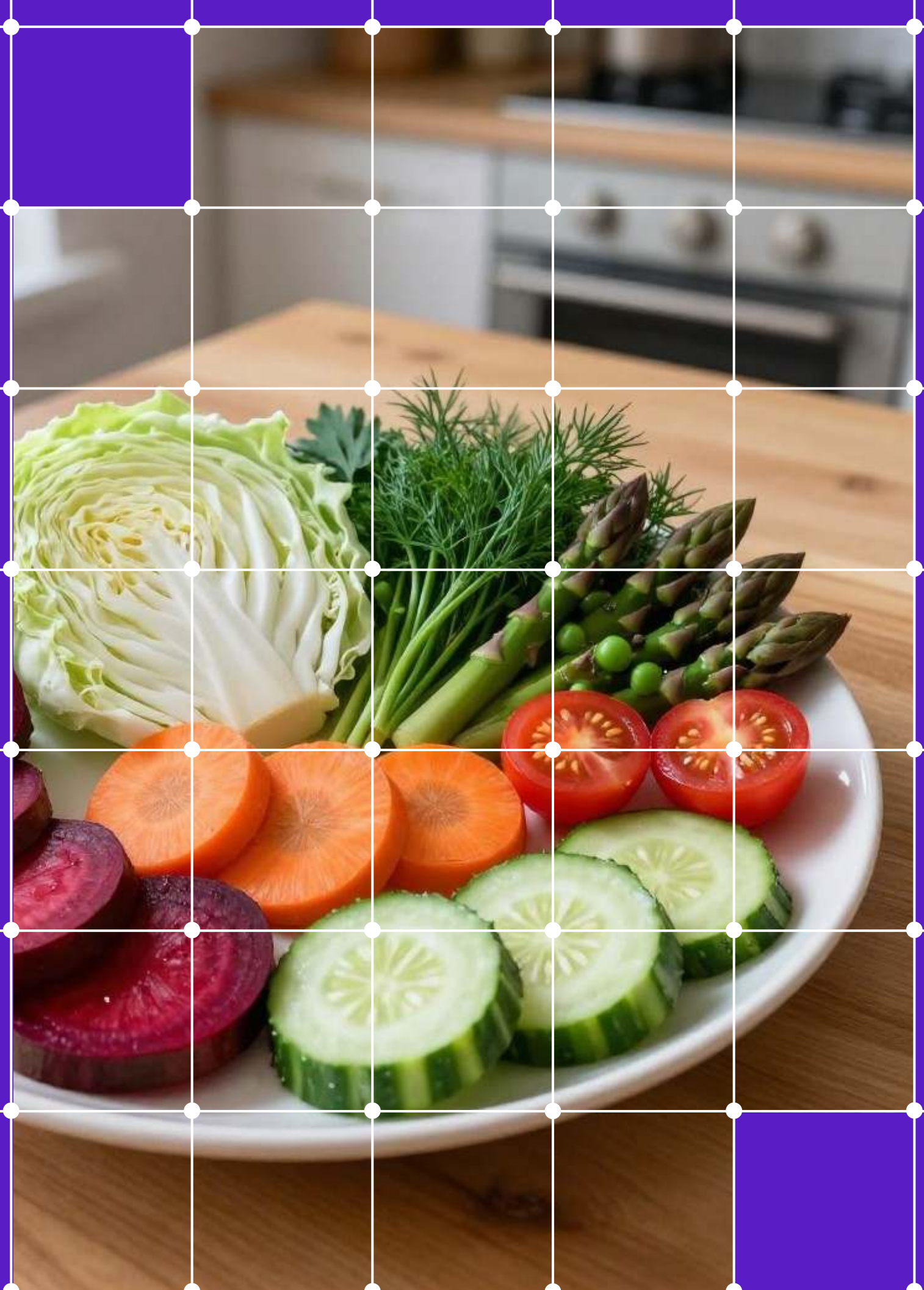
Растения, которые мы едим

Наш вкусный путь от грядки до тарелки.



Растения на нашей тарелке

Съедобные растения сопровождают человека тысячи лет. Они дают нам энергию, витамины, воду и клетчатку, а ещё делают еду яркой, вкусной и разнообразной каждый день.



Овощи: еда с огорода

Частые гости стола

Капуста, морковь, свёкла, огурец и помидор часто появляются в салатах, супах и гарнирах. Это знакомые овощи, которые легко узнать по форме, цвету и вкусу.

Много сочности

Во многих овощах много воды, поэтому они кажутся свежими и хрустящими. Особенно это заметно у огурца и помидора, которые приятно освежают в жаркий день.

Разные части растения

У одних овощей мы едим корень, у других — листья или плод. Поэтому морковь, капуста и помидор выглядят совсем по-разному, хотя все они бывают на нашем столе.

Полезная простота

Овощи легко добавлять к обеду и ужину. Они помогают сделать блюдо не только вкуснее, но и интереснее по цвету, как будто тарелка улыбается.

Сладкие дары сада

Корзина с ароматом лета

Яблоки, груши и бананы часто лежат в корзине на кухне и ждут своего часа. Их удобно взять на перекус, а спелый аромат сразу напоминает о саде и солнечном дне.



Ягоды для десерта

Клубника, малина и виноград любят появляться на столе рядом с садом и деревьями. Они сладкие и сочные, поэтому особенно хороши на десерт и в красивых летних блюдах.



Злаки: растения, из которых делают хлеб

1.

Зёрна злаков

Пшеница, рожь, овёс, рис и кукуруза относятся к злакам. Главная часть этих растений — зёрна, потому что именно они становятся пищей для людей.

2.

От поля к муке

Собранные зёрна перемалывают в муку. Из неё потом пекут хлеб, булочки и лепёшки, а ещё готовят каши, которые любят на завтрак.

3.

Сытная еда

Злаки помогают надолго почувствовать сытость. Поэтому блюда из них часто стоят на столе утром, днём и вечером, словно маленькие помощники для голодного животика.

4

Пища для многих стран

В разных странах из злаков готовят свои любимые блюда. Но везде они остаются важной частью питания, потому что их легко выращивать и удобно хранить.

Бобовые: маленькие, но очень сытные

Семена в стручках

Горох, фасоль, чечевица и нут растут в стручках, будто в маленьких коробочках. Внутри прячутся семена, которые потом собирают и используют в еде.

Сытный обед

Бобовые помогают быстро наесться и долго не чувствовать голод. Поэтому их часто добавляют в супы, пюре, каши и разные домашние блюда.

Полезное наполнение

В бобовых есть вещества, которые делают пищу питательной. Они хорошо подходят для обеда, когда нужно немного подкрепиться и снова отправляться играть.

Знакомые вкусы

Гороховый суп, фасолевое пюре и чечевичная каша знакомы многим семьям. Бобовые могут быть простыми, но они никогда не скучные.

Какие части растений мы едим

Корни в тарелке

Корни моркови и свёклы растут под землёй, но именно они становятся вкусной едой. Такие овощи особенно удобно готовить в супах, салатах и запеканках.

Листья на обед

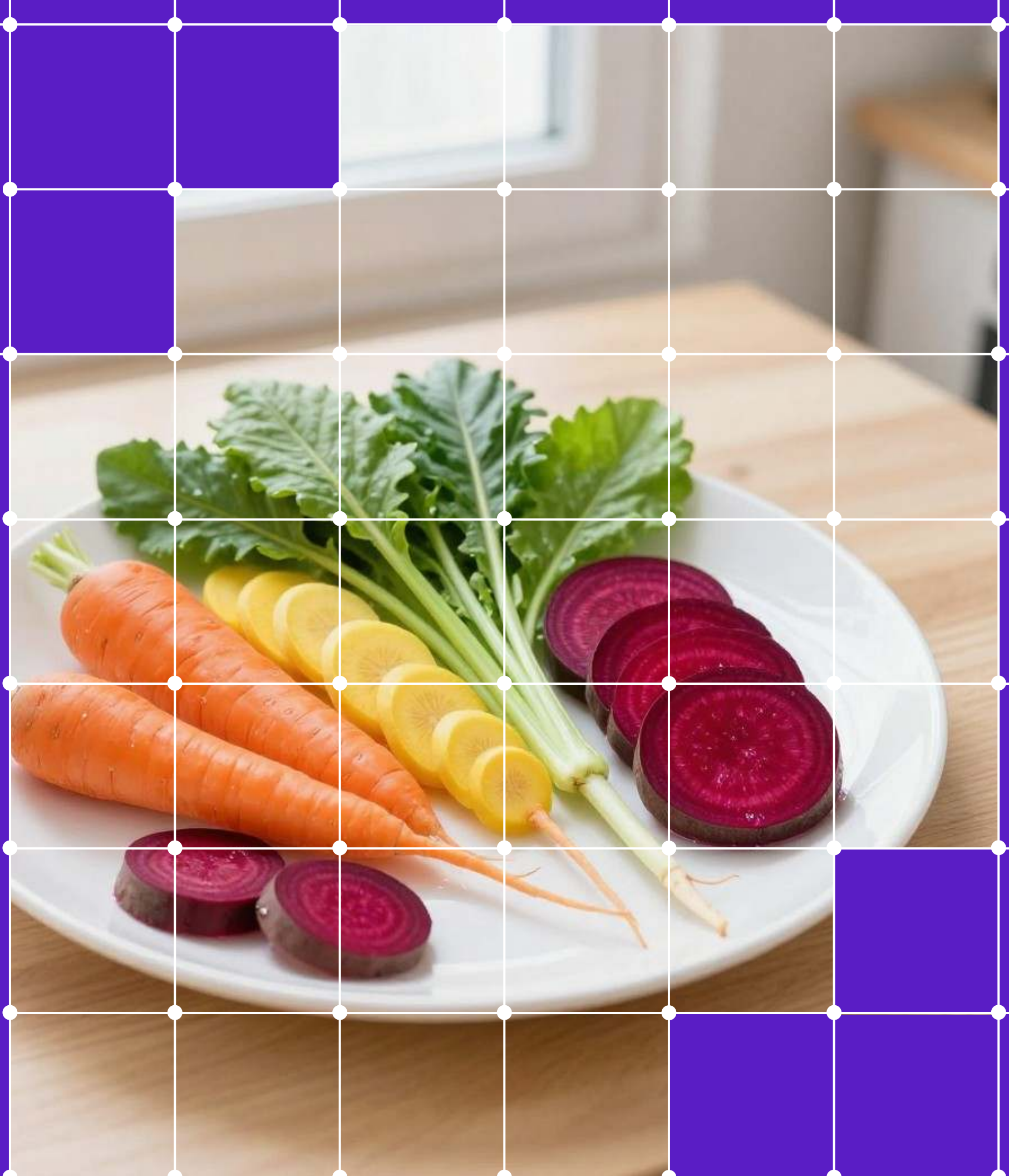
Листья салата и шпината — это тоже еда. Они нежные, зелёные и быстро попадают на тарелку, словно сразу просятся в салат.

Стебли и побеги

Стебли сельдерея и части брокколи тоже съедобны. Они помогают человеку понять, что у растения вкусной может быть не только верхушка или плод.

Плоды и семена

Помидор, огурец, яблоко и семечки — это разные части растений, которые мы едим. У каждого растения свой вкусный секрет, и это очень интересно.



Чем растительная еда полезна



Даёт энергию

Злаки, фрукты и овощи помогают нам бегать, прыгать и учиться. Они дают телу силы, чтобы хватило и на уроки, и на игры.



Поддерживает здоровье

Витамины помогают организму работать правильно и защищают его. Если есть разные растения, тело получает больше полезных веществ.



Помогает пищеварению

Клетчатка есть во многих овощах, фруктах и злаках. Она помогает животу работать спокойно и без капризов, как хороший помощник внутри.



Утоляет жажду

Во многих растительных продуктах есть вода. Поэтому сочные овощи и фрукты помогают освежиться, особенно когда хочется пить.

Как растение становится едой

Семя в земле

Сначала семя попадает в почву и начинает прорастать. Из него появляется маленький росток, который постепенно тянется к солнцу.

Растение растёт

Потом растение становится выше и крепче. Оно распускает листья, цветёт и готовится подарить людям плоды или семена.

Сбор урожая

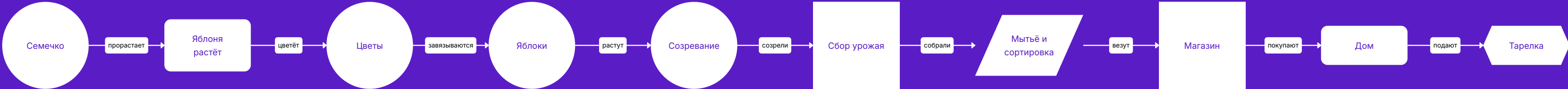
Когда плоды созревают, их собирают с поля, сада или огорода. После этого овощи и фрукты аккуратно моют и сортируют.

Путь в дом

Затем урожай везут в магазин, а оттуда — домой. И только после этого вкусная еда оказывается на нашей тарелке.

Путь яблока от сада до тарелки

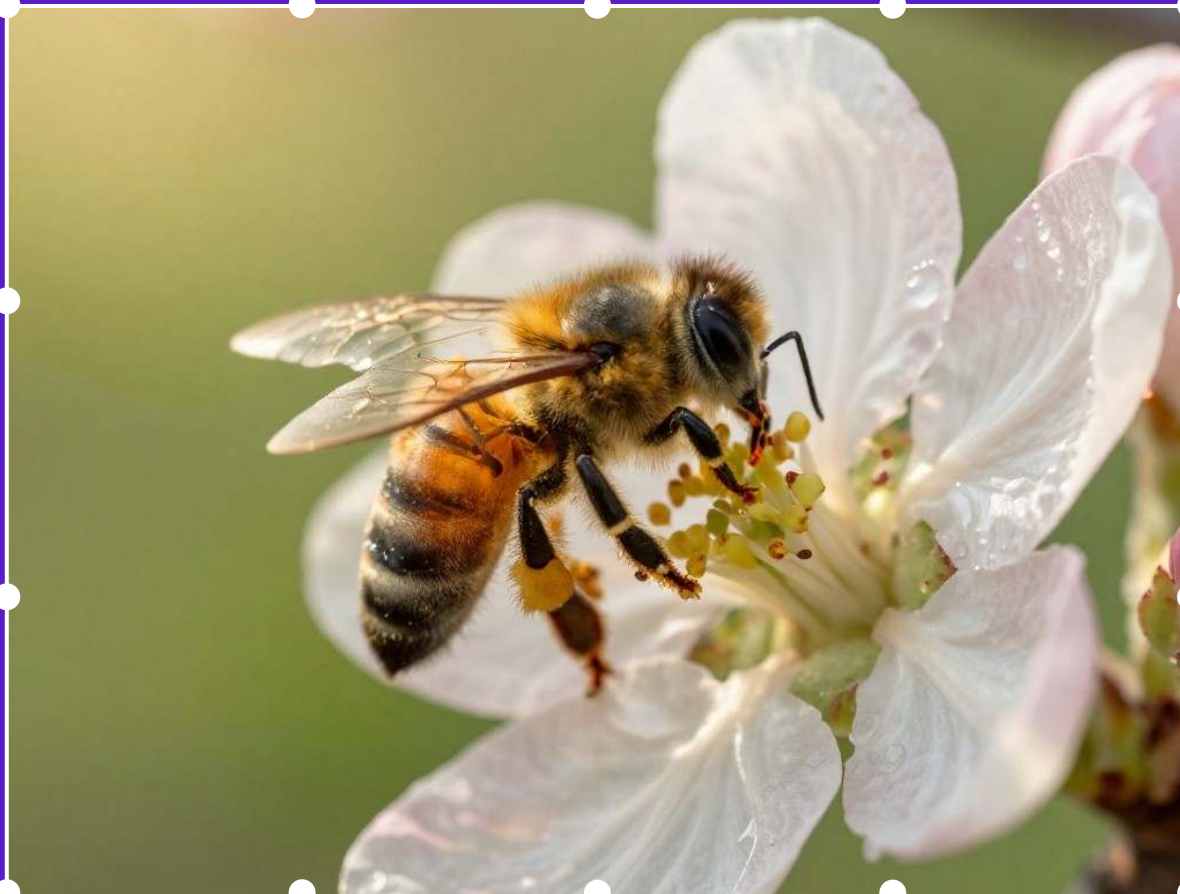
Последовательность показывает, как яблоко проходит путь от семечка до обеда.



Пчёлы и цветы помогают урожаю

Нежный перенос пыльцы

Пчела садится на цветок и собирает сладкий нектар. На её лапках остаётся пыльца, и затем она переносит её на другой цветок. Так растение может завязать плод, а сад наполняется яблоками и другими дарами.



Помощники на огороде

Шмели и другие насекомые тоже трудятся без отдыха. Они летают от цветка к цветку, будто маленькие почтальоны, и помогают огурцам, тыквам и яблоням дать больше плодов. Без них урожай был бы заметно скромнее.



Какие блюда делают из растений

1. Завтрак с кашей

Из риса, овса или гречки варят кашу, которая хорошо подходит для начала дня. Она согревает, надолго даёт сытость и может быть сладкой или солёной.

2. Овощи в обеде

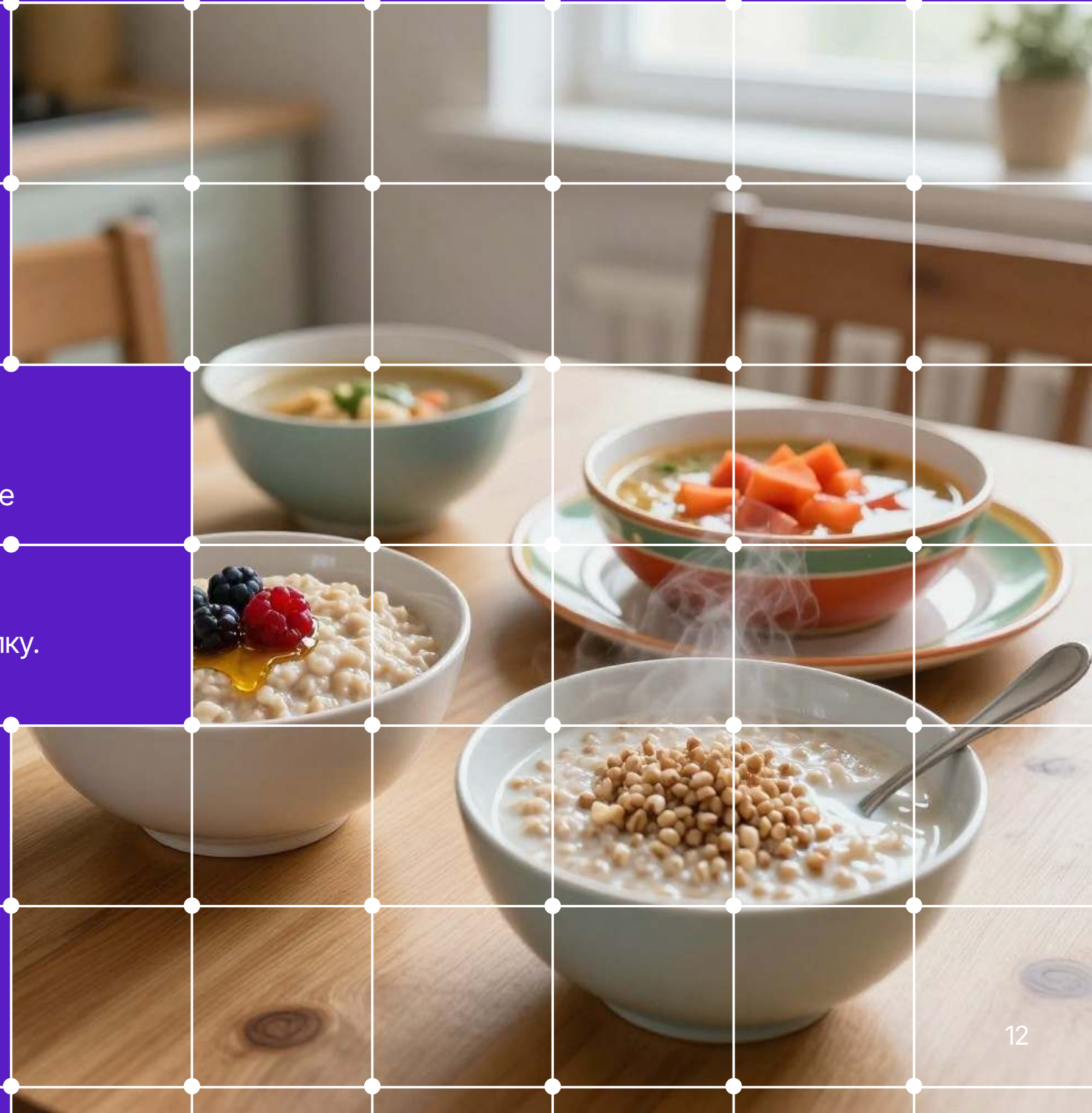
Картофель, морковь, томаты и горох часто попадают в супы, пюре и соусы. Такие блюда получаются вкусными, яркими и помогают сделать обед более полезным.

3. Фрукты на перекус

Яблоки, груши, бананы и ягоды удобно брать с собой в школу или на прогулку. Они подходят для быстрого перекуса и часто заменяют сладости.

4. Салаты и десерты

Из растений делают не только обычные блюда, но и угощения. Фруктовый салат, овощная закуска или ягодный десерт могут украсить даже праздничный стол.



6 000

**видов растений люди
используют в пищу во всём
мире.**

FAO, The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture

Семена дают людям много питательных продуктов:
они хранят запас масла, белка или крахмала и
помогают растениям продолжать жизнь.

Крупы и каши из зёрен

Зёрна превращаются в кашу

Маленькие зёрнышки гречки, овса, пшена и риса собирают, очищают и готовят. В кастрюле они становятся кашей, которая помогает надолго не проголодаться и хорошо подходит для завтрака или ужина.



Колосья и миски рядом

На рисунке можно увидеть колосья, мешочки с крупой и тёплые миски с кашей. Так легко понять, что привычная еда начинается в поле, где растут злаки, а потом попадает на кухню.



Почему растения растут в разных странах



Тёплый климат

Бананам нужно много тепла и света, поэтому они хорошо растут в жарких странах. Там растения получают достаточно солнца и быстро набирают сочную мякоть.



Вода для риса

Рис любит влажные поля и много воды. Именно поэтому его выращивают там, где можно часто поливать растения и заботливо следить за ними.



Прохладная почва

Картофелю подходит более прохладная почва. Он хорошо растёт там, где лето не слишком жаркое, и даёт людям сытные клубни для разных блюд.

Как беречь растительную еду

1.

Моем перед едой

Овощи и фрукты нужно тщательно мыть, чтобы смыть землю и пыль. Это простое правило помогает сделать еду чище и безопаснее.

2.

Храним аккуратно

Плоды лучше складывать так, чтобы они не мялись и не царапались. Тогда яблоки, помидоры и ягоды дольше остаются свежими и вкусными.

3.

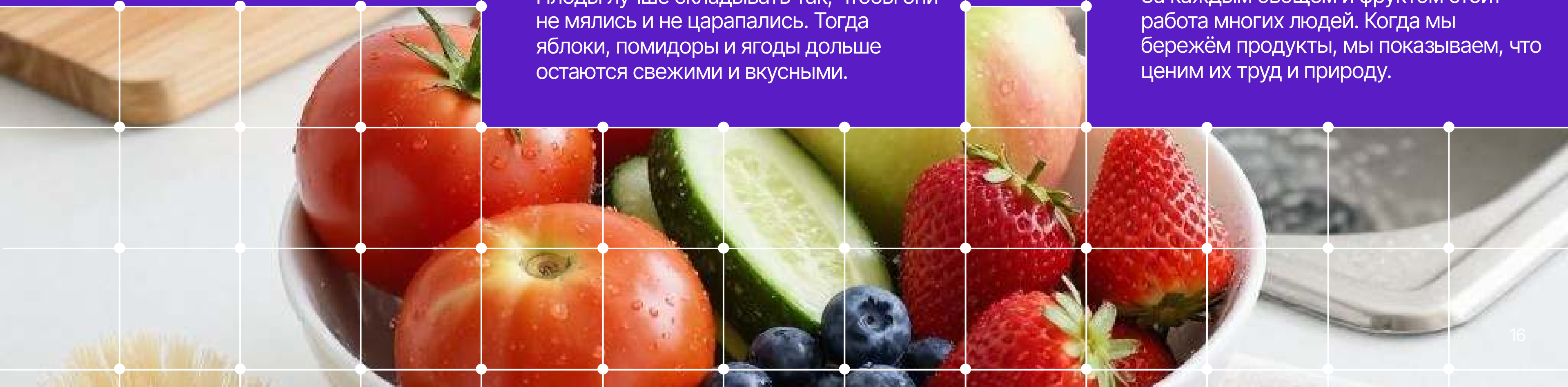
Берём ровно сколько нужно

Если не брать слишком много сразу, часть урожая не успеет испортиться. Так меньше еды выбрасывается, а труд людей не пропадает зря.

4

Уважительно относимся к труду

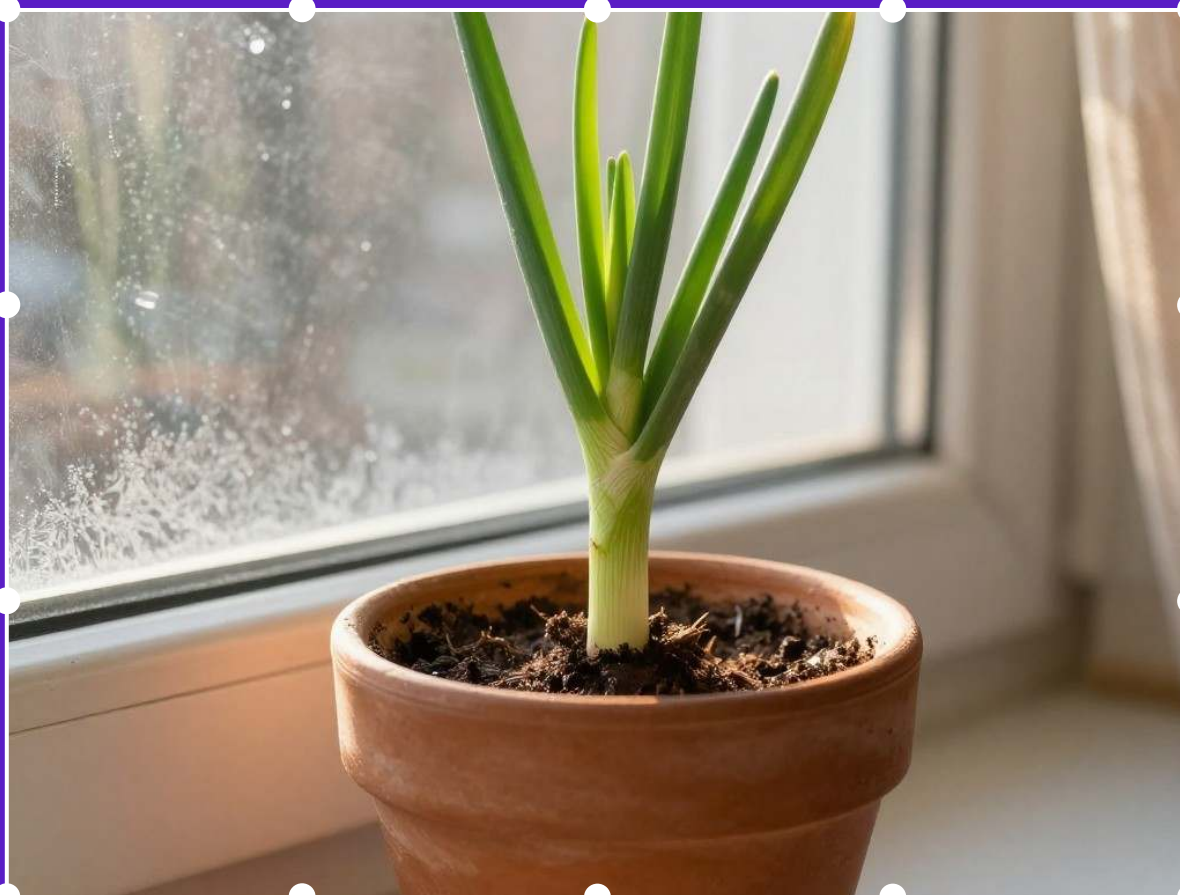
За каждым овощем и фруктом стоит работа многих людей. Когда мы бережём продукты, мы показываем, что ценим их труд и природу.



Огород на подоконнике

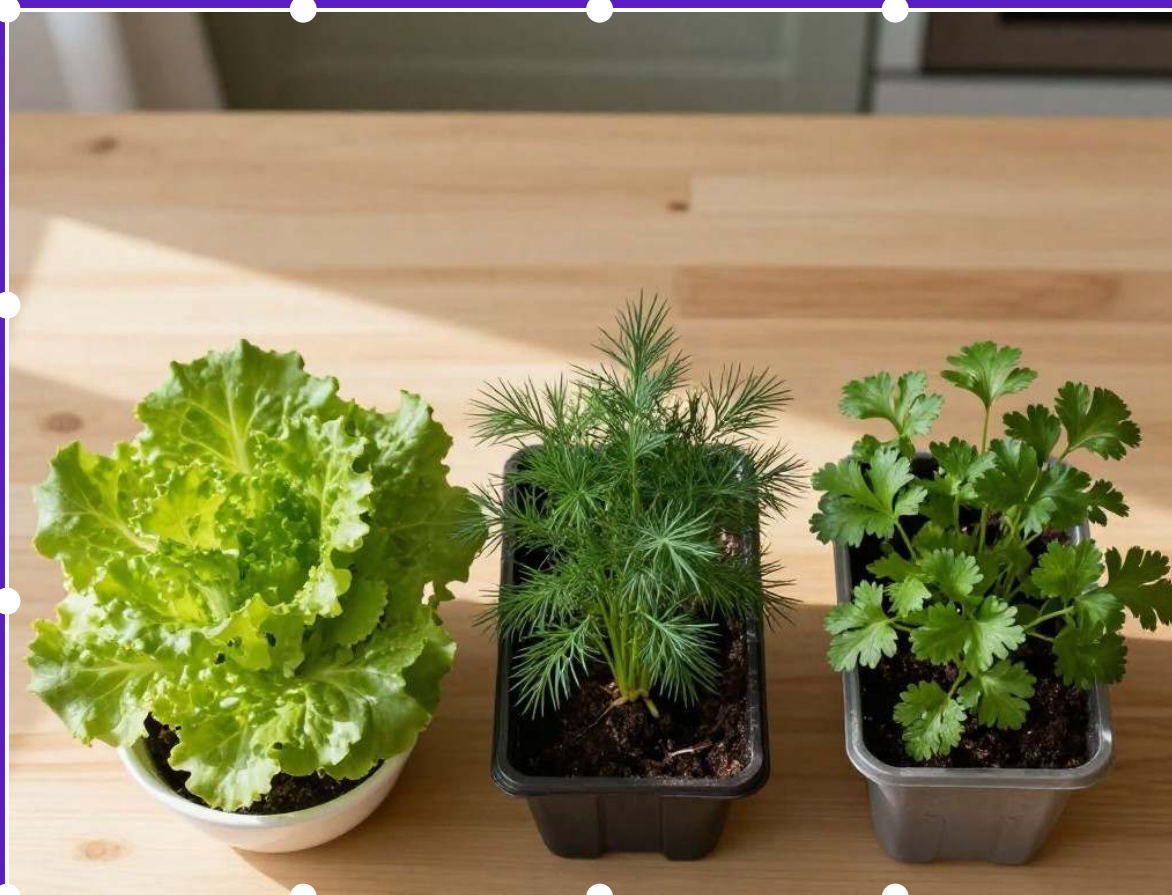
Зелёный лук рядом с окном

В маленьком горшке на подоконнике может расти зелёный лук. Ему хватает света, если окно хорошо освещено, а вода помогает быстро выпускать свежие зелёные перья для супа или бутерброда.



Салат, укроп и петрушка дома

Укроп, петрушка и салат тоже любят заботу и чистую землю. Если поливать их вовремя и ставить ближе к солнцу, на кухне появляется свой маленький огород, почти как на грядке.



Интересные факты о съедобных растениях

Помидор — это плод

Мы привыкли считать помидор овощем, но с точки зрения ботаники это плод. Он вырастает из цветка и хранит внутри семена, как и многие другие плоды.

Огурец тоже плод

Огурец формируется после цветения, поэтому тоже относится к плодам. На грядке он висит на плети, а в салате кажется обычным овощем.

Морковь прячется в земле

Съедобная часть моркови — это корень. Он растёт под землёй и накапливает запас питательных веществ, поэтому морковь получается сочной и яркой.

У клубники семена снаружи

У клубники маленькие семена находятся не внутри, а на поверхности. Из-за этого она выглядит особенно необычно и сразу привлекает внимание.



5

**блюد из растений может
спокойно поместиться в
одном дневном меню.**

Подсчёт по меню на слайде

Салат, яблоко, морковь, каша и гороховый суп
показывают, как много разных растений можно съесть
за день.

Растения кормят людей каждый день

Растения щедро делятся с нами вкусом, пользой и силой. Из них получается сытный и красивый стол, а каждый приём пищи напоминает, как важны зелёные помощники человека.

