

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 354 г. Челябинска»**
454052 г. Челябинск, ул. Калмыкова, 12 б тел.: 8(351)721-37-01,
e-mail: detsad-354@mail.ru

Исследовательский проект «Лук от семи недуг»

Воспитатель: Воронина Е.М.

Челябинск, 2023 г.

В исследовательской работе и проекте "Лук от семи недугов" воспитанники ДООУ (детского сада) разобралась в существующих на сегодняшний день разновидностях лука, выяснила, что это не только полезный продукт для употребления в пищу, но и ценный овощ в разных областях жизни человека.

В процессе проведения работы над исследовательским проектом на тему «Лук от семи недугов» воспитанницей ДООУ было изучено, что лук широко применяется в наше время в косметологии, медицине, ветеринарии, а также выяснила каким образом данный овощ можно вырастить в домашних условиях.

В творческой исследовательской работе (проекте) на тему «Лук от семи недугов» воспитанники детского сада рассмотрели применение лука в медицине и ветеринарии, осуществили выращивание лука в домашних условиях. В рамках детской проектной работы в детском саду сделала выводы о том, что лук действительно содержит большое количество веществ, которые могут помочь человеку вылечить различные болезни.

Оглавление

Введение.....	4
Основная часть.....	5
Разновидности лука.....	5
Лук – пищевой продукт.....	5
Применение лука в косметологии.....	6
Лук в домашнем хозяйстве.....	6
Применение лука в медицине.....	6
Применение лука в ветеринарии.....	6
Выращивание лука в домашних условиях.....	6
Заключение.....	7

Введение

Актуальность.

Носит он по сто одежек,

Правда, нет на них застёжек.

Если будешь их снимать,

Слёзы станешь проливать.

Лечит от семи недугов

Этот горький лекарь...(лук)

Когда мама резала лук, мне стало щипать глаза и у меня потекли слезы. А мама говорила, что это фитонциды улетучиваются из лука. Они очень полезны для нас и губительны для вирусов. Лук – не только вкусная приправа к кушаньям, он еще и целебный.

Мы решили узнать, какая польза может быть в обычном луке, и какими свойствами он обладает...

Цель исследования: изучить целебные свойства лука и выяснить, от каких недугов помогает это растение.

Задачи:

исследовать свойства лука.

узнать о значении лука в жизни человека.

доказать, что лук обладает целебными свойствами.

Гипотеза проекта: Лук очень широко применяется как пищевой продукт, а возможно ли применение лука для других целей.

Объект исследования: лук.

Продукт проекта: изготовление лэпбука "Лук от семи недугов".

Поисково-исследовательская деятельность:

беседы с мамой и папой;

рассматривание энциклопедий, книг, иллюстраций;

просмотр видеороликов, мультфильмов;

эксперименты, опыты.

1. Разновидности лука

Лук бывает разный: репчатый, батун, порей, душистый. В пищу употребляют и луковицы и зелень.

разновидности лука

2. Лук – пищевой продукт

Лук применяется как пищевой продукт.

Его используют при приготовлении первых, вторых блюд, салатов, фаршируют, запекают. Если человек две – три минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба, все они будут убиты.

блюда с луком

3. Применение лука в косметологии

Многие косметологи применяют лук как средство против шелушащейся кожи, выпадения волос, и даже против морщин.

Луковый сок втирают в корни волос. Он придаёт им блеск и шелковистость. Отвар луковой шелухи используют для полоскания волос, он укрепляет волосы.

косметология

4. Лук в домашнем хозяйстве

Лук широко используется в домашнем хозяйстве – им красят на Пасху яйца, на основе луковой шелухи делают отвары и настои, применяемые в огородничестве. На протяжении многих столетий шелуха от репчатого лука использовалась людьми не только как природный краситель, но и как удобрение.

За счет своего натурального состава, она не способна оказывать негативное воздействие на растения и почву. Она поможет не только повысить урожайность различных культур, но и окажет положительное влияние на их качество.

домашнее хозяйство

5. Применение лука в медицине

Лук достаточно широко применяется в медицине. Он содержит большое количество витамина С, лук богат фитонцидами, убивающими вредных микробов, вирусов, бактерий. В старину на Руси лук считали универсальным средством для профилактики и лечения заболеваний.

Также существуют свидетельства, говорящие о том, что во время эпидемий люди, которые употребляли в пищу лук в больших количествах, не становились жертвами таких болезней, как тиф или чума.

Лук помогает бороться с заболеваниями кожи.

лук в медицине

Измельченный овощ рекомендуют наносить на пораженный участок кожи от зуда при укусах насекомых. Лук способствует ускоренному заживлению ран.

Капли с соком репчатого лука помогают устранить заложенность носа.

Применяются отвары и компрессы при кашле.

6. Применение лука в ветеринарии

Применяется репчатый лук в ветеринарии для профилактики заболеваний желудка у телят, ягнят и жеребят. Внутрь лук и его препараты назначают в форме настойки, каши, а также сока, разбавленного водой.

7. Выращивание лука в домашних условиях

Зеленый лук можно вырастить в домашних условиях, тогда всегда рядом будет чудодейственное лекарство.

Заключение

Проведённое исследование в рамках исследовательского проекта на тему "Лук от семи недугов" открыло для нас (воспитанников детского сада) много нового по выращиванию лука.

Мы узнали полезные свойства лука.

Выяснили, что означает поговорка «Лук от семи недугов».

Собрали рецепты народной медицины с применением лука.

Таким образом, мы сумели достичь цели исследования.

И в заключение - гипотеза подтвердилась.

В луке действительно содержатся вещества, которые лечат болезни.



ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

Разве есть на свете человек, который не знает, что такое лук? Нет таких незнаек. Эту овощную культуру белого, желтого и фиолетового цветов выращивали еще с древних времен.

Как появился лук?

Лук стал известен примерно четыре тысячи лет назад и пришел к нам из территории, которую в настоящее время занимают Иран и Афганистан. Его также выращивали в Индии и Древнем Египте.

Издревле считалось, что эта овощная культура обладает не только целебными, но и магическими свойствами. Легионеры Древнего Рима, употребляя в пищу лук, считали, что он прибавляет силу, храбрость и энергию.

В России о луке знали уже в XII-XIII веках. Предполагается, что лук завезли в Россию с берегов Дуная. И уже тогда зародилась известная поговорка, поскольку славяне испытали на себе чудодейственную силу лука.

В те времена все население включилось в процесс выращивания лука: создавались так называемые «центры лукосеяния» вблизи городов и сел с подходящим климатом.

О ПОЛЬЗЕ ЛУКА

Лук содержит большое количество витамина С, фосфора, меди, кальция, железа, йода, калия и магния. Природные фитонциды, которые входят в состав лука, содействуют борьбе с микробами.

Каковы полезные свойства лука:

- ▶ Обладает бактерицидными свойствами.
- ▶ Лечит от простуды.
- ▶ Под воздействием сока улучшается пищеварение.
- ▶ Применяется при профилактике болезни легких.
- ▶ Благоприятно влияет на нервную систему, улучшает работу мозга, нормализует сон.
- ▶ Содействует укреплению сосудов.
- ▶ Улучшает аппетит.
- ▶ Положительно влияет на рост костей.
- ▶ Укрепляет иммунитет.

Следует помнить также о противопоказаниях по применению лука, поскольку его чрезмерное употребление может привести к раздражению пищеварительного тракта и повышению кислотности желудка, а также лук может вызвать аллергию. При некоторых заболеваниях, таких как болезни почек и печени, астма, употребление лука нежелательно.

ЛУК В ПИТАНИИ РЕБЕНКА

Первую «встречу» малыша с луком следует планировать к возрасту 8 месяцев. Можно добавить лук в овощное пюре с морковью, кабачком или картофелем.

До 3-летнего возраста ребенку лук дается в вареном виде для того, чтобы не вызвать раздражения желудка. После 3 лет малышу можно предлагать салаты с добавлением лука.

В питание годовалого малыша можно включить зеленый лук. Его при термической обработке в составе супов добавляют в количестве пяти-десяти грамм.

После 2 лет можно довести количество зеленого лука до пятнадцати грамм. Перед употреблением в пищу желательно его растереть с помощью блендера.

Необходимо помнить о постепенном введении лука в рацион малыша, сопровождая процесс наблюдением за возможной аллергической реакцией.

И после 3 лет добавление лука и чеснока в питание ребенка требует соблюдения меры и строгого контроля за состоянием желудочно-кишечного тракта.

Ребенку можно давать жевать лук в качестве противомикробного средства, но обязательно после приема пищи, чтобы избежать раздражения желудка.