

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 комбинированного вида» пгт. Жешарт
Усть – Вымского района Республики Коми.

**Консультация для родителей, педагогов
«Щедрые дары природы»**



Составили: Титова М.В. –воспитатель по коми языку.
Самойлова В.С. – инструктор по физической культуре.

Щедрые дары природы.

Лес – наше национальное богатство. Неоценима его роль в природе, а тем самым и в жизни человека. Осенний лес самый щедрый на дары. Исключительное место в этом богатстве занимают ягоды и грибы. Ягоды, произрастающие на Европейском севере, - ценнейший продукт питания для населения, так как в их составе удачно сочетаются сахар, органические кислоты, минеральные соли и витамины. Все исключения дикорастущие ягоды благотворно влияют на организм человека. Они являются сильнейшими химическими регуляторами всего пищеварительного процесса, способствуют улучшению деятельности важнейших внутренних систем. Большинство лесных ягод используется в медицине, как научной, так и народной.

Лес щедро одаривает человека. Наш долг, - пользуясь дарами природы, всегда бережно относиться к лесу и стараться приумножать его богатства.



Шиповник

Среди растений северной тайги шиповник считается самым богатым по содержанию витамина С. Двух – трех плодов достаточно человеку, чтобы удовлетворить суточную потребность в аскорбиновой кислоте. Простейший способ консервирования плодов шиповника – сушка. В высушенных плодах остается довольно высокое содержание витаминов. Этим шиповник выгодно отличается от черной смородины и других ягод, которые при сушке теряют значительное количество витаминов. Шиповник – уникальное средство от многих недугов для всех возрастов без исключения. Чрезвычайно важно и то, что потребление отваров, настоев и просто свежей мякоти по объему не ограничивается, любая доза безвредна.



Рябина

Особенно красива рябина поздней осенью, когда одевается в огненно – красный наряд листвы. Плоды рябины терпки, горьковаты на вкус, но содержат очень много полезных для организма человека веществ. Каротином они богаче абрикосов (в рябины его до 18 мг %) и уступают только шиповнику в содержании витамина Р и цитрина. Аскорбиновой кислоты в плодах рябины до 200мг%, что во много раз больше, чем в лимонах. Органические кислоты, сахара, пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло и микроэлементы – также составные части рябиновых ягод. Собирают ягоды в сентябре – октябре, когда они теряют терпкость и приобретают более приятный вкус. Из плодов рябины готовят отвар, сироп, варенье, желе, компот, пастилу.



Клюква

Малозаметный ползучий вечнозелёный полукустарничек- это клюква. Цветёт клюква мелкими красновато-розовыми цветками, одиночными или по два, три вместе. Ягода тёмно-красная, сочная – «будто не растёт, а рассыпана по мху рубиновая ягода». Ценится клюква за обилие минеральных солей, органических кислот, за содержание сахара, некоторых витаминов и пектиновых веществ. Благодаря высокому содержанию лимонной и бензойной кислот, клюква – единственная ягода, которая хорошо сохраняется в свежем виде в течение почти всего года. Клюквенное варенье, морсы – очень распространенные угощения в северных семьях. Капуста, квашенная с клюквой, не только выигрывает по вкусу, но и более эффектно выглядит на столе. Из ягод клюквы делают мармелад, начинки для конфет. Клюквенный морс служит хорошим жаропонижающим средством при высокой температуре. Эффективно помогает клюква при лечении простудных заболеваний, ангины, ревматизма.



Калина

Калина растет по берегам рек, озёр, в сыроватых редких лиственных и смешанных лесах, преимущественно по опушкам и полянкам. Ягоды калины – костянки овальной формы в кистях, ярко-красные, сочные, созревают в сентябре и держатся на ветках всю зиму. На вид они очень заманчивы – но на вкус горько-кислые. Из ягод калины можно варить варенье, делать соки, кисели, желе. Из калины, тушёной со свеклой и сахаром, получают повидло и пастилу, а зимой из этих ягод заваривают чай и пьют как витаминное и укрепляющее средство. Из семян калины, если их предварительно обжарить, можно приготовить кофе, который улучшает работу желудка. В плодах калины находятся витамин С, сахара, много пектиновых и дубильных веществ, органические кислоты. Плоды калины в народной медицине издавна применялись как общеукрепляющее, потогонное, желчегонное и слабительное средства.

