**Детский проект «Искусство на тарелке»**

**Авторы:** ученица 1 «Б» класса МАОУ СОШ № 12 Лактионова Софья,

мама Лактионова Марина Владимировна

**Адрес образовательного учреждения:** Краснодарский край, Курганинский район, станица Михайловская, улица Октябрьская, д.79

**Телефон:** 8(861)4761484

**Педогог:** Лозовицкая Валентина Николаевна

*Искусный повар – сродни художнику*

*И. Гете*

Однажды мама послала меня в огород собрать к обеду разных овощей. Овощи содержат много различных витаминов. Витамины нужны всем. Особенно тем, кто растет, т.е. детям. Они помогают нам справиться со многими болезнями. Наш организм не может самостоятельно образовывать витамины. Их мы получаем с пищей. И мы с мамой из овощей решили сделать необычную цветочную поляну на тарелке:

**Помидор** использовали для изготовления красного мака

Варят из меня томат

В щи кладут и так едят.

У этого растения 2 названия: "помидор" и "томат".

|  |
| --- |
| Помидоры легко усваиваются. В них содержатся такие витамины, которые следят за работой нашего сердца.  **Свекла** превратилась в бордовую розу  Хоть я сахарной зовусь,  Но от дождей я не размокла,  Крепка, кругла, сладка на вкус.  Узнали вы? Я свекла.  Сок свеклы наши предки использовали для лечебных целей. Им закапывали нос при насморке. |

**Морковь** предстала оранжевыми колокольчиками

Красна, как кровь,

Называется морковь.

Хочешь вырасти сильным, ешь морковку, в ней содержится витамин А. Его еще называют витамином роста. Кто хочет иметь хорошее зрение, должен есть морковь и пить морковный сок.

**Редьку** нарезали тонкими лепестками и свернули в розу.

Я росла на грядке тоже,

Гладкая да крепкая,

Называюсь редькою.

Вкус у меня особый,

Возьми дружок, попробуй.

Редьку и сегодня моя мама использует для лечения кашля.

**Пекинскую капусту** разделили на две части: верхнюю использовали в качестве зеленого ковра, а из нижней получилась сказочная лилия.

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява…

Да, теперь я знаю, что овощи, выращенные на наших огородах, могут принести огромную пользу нашему организму. Они нужны для того, чтобы быть здоровым.

Наше здоровье зависит от того, что и как мы едим.

Правильное питание – залог хорошего здоровья.