



Отчет

средней группы

«Василек»

«Огород»

В этом году мы с ребятами выращивали на огороде капусту и картофель.

Капусту взяли разных видов: цветную капусту, краснокочанную капусту, белокочанную капусту



Краснокочанная капуста по своим диетическим свойствам и питательности превосходит всем известную белокочанную. Она богаче каротином, в ней почти в два раза больше витамина С и солей калия. Но главный лидер среди овощей она по содержанию витамина Р. Она прекрасна для диет — калорийность красной капусты ниже, чем у любой другой.



Цветная, или кудрявая, капуста считается одним из ценнейших овощей. Польза обуславливается большим скоплением ферментов, витаминов разных групп и микроэлементов в составе продукта. Овощ рекомендован к употреблению людям всех возрастов и половой принадлежности, капуста включает диетические волокна, которые нормализуют деятельность ЖКТ и улучшают пищеварение. Регулярное употребление овоща избавляет от запоров и диареи, метеоризма, вздутия.



В состав белокочанной капусты входит большое количество витаминов и минеральных веществ. Витамина С в листьях ранних сортов содержится 20 мг%, в позднеспелых – 70 мг%. Капуста обладает способностью сохранять в себе витамин С продолжительное время. Секрет этого «долголетия» в том, что витамин С находится в капусте не только в чистом виде, но и в химически связанной форме – «аскорбигене». Аскорбиген – наиболее устойчивая форма витамина С, причем в капусте его в этом виде содержится в 50 раз больше, чем, например, в картофеле. А вообще как такового витамина С в капусте больше, чем в картофеле, лишь в 1,5-2 раза. Витамина С в капусте больше, чем в мандаринах и лимонах, и в 10 раз больше, чем в моркови.

Дневник наблюдений капуста

посадка рассады	май
полив,рыхление, прополка	май-август
сбор урожая	сентябрь

Дневник наблюдений картофель

посадка картофеля	май
окучивание, прополка	июнь, июль. август
сбор урожая	сентябрь





