



РЕЦЕПТ ВІД ЛАПОНЬКИ

Змішай з майонезом натерту на дрібній тертці сиру моркву, плавлений сирок і видушений часник (до смаку).

Додай подрібнені грецькі горіхи. Корисно і смачно!



ЗАПИТАННЯ ВІД РОЗУМНИКА

Які організми містять каротиноїди?

Молочні бактерії, лисички, підосиновики, вільха, береза, лисиця.

Вибери живі організми, які виробляють каротиноїди.

Вибери живі організми, які містять каротиноїди.

Чому моркву корисно вживати з олією, майонезом або сметаною?

ПІДПИШИ ЦІ ПЛОДИ, ЯКІ МІСТЯТЬ КАРОТИНОЇДИ

Tomatoes:

Pumpkin:

Carrots:

Bell peppers:

Kiwis:

Other fruits:

Other vegetables:



Головний редактор:
Дарія Біда, тел.:(032) 297-51-23,
e-mail: dabida@mis.iviv.ua
Заступник головного редактора:
Світлана Вольська,
e-mail:svitlana300@gmail.com
дизайн і верстка
Каріне Мкртчян-Адамян

Підписано до друку 05.04.12 формат 60x84/8.
Друк офсетний. Наклад 8 000 прим.
Адреса редакції: 79038, м. Львів, а/с 9838.
Надруковано в друкарні
ДП "Видавничий дім "Укрпол".

ВІТАМІНИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Оранжеві та червоні плоди найчастіше трапляються у природі. Радують наше око гарбуз, томати, солодкий перець, обліпіха, шипшина, горобина, абрикоси, морква, плоди цитрусових, хурма. Вони такі гарні, що їх хочеться з'їсти! І правильно – ці оранжеві плоди не лише красиві, але й дуже корисні. Забарвлюють їх природні барвники – каротиноїди.

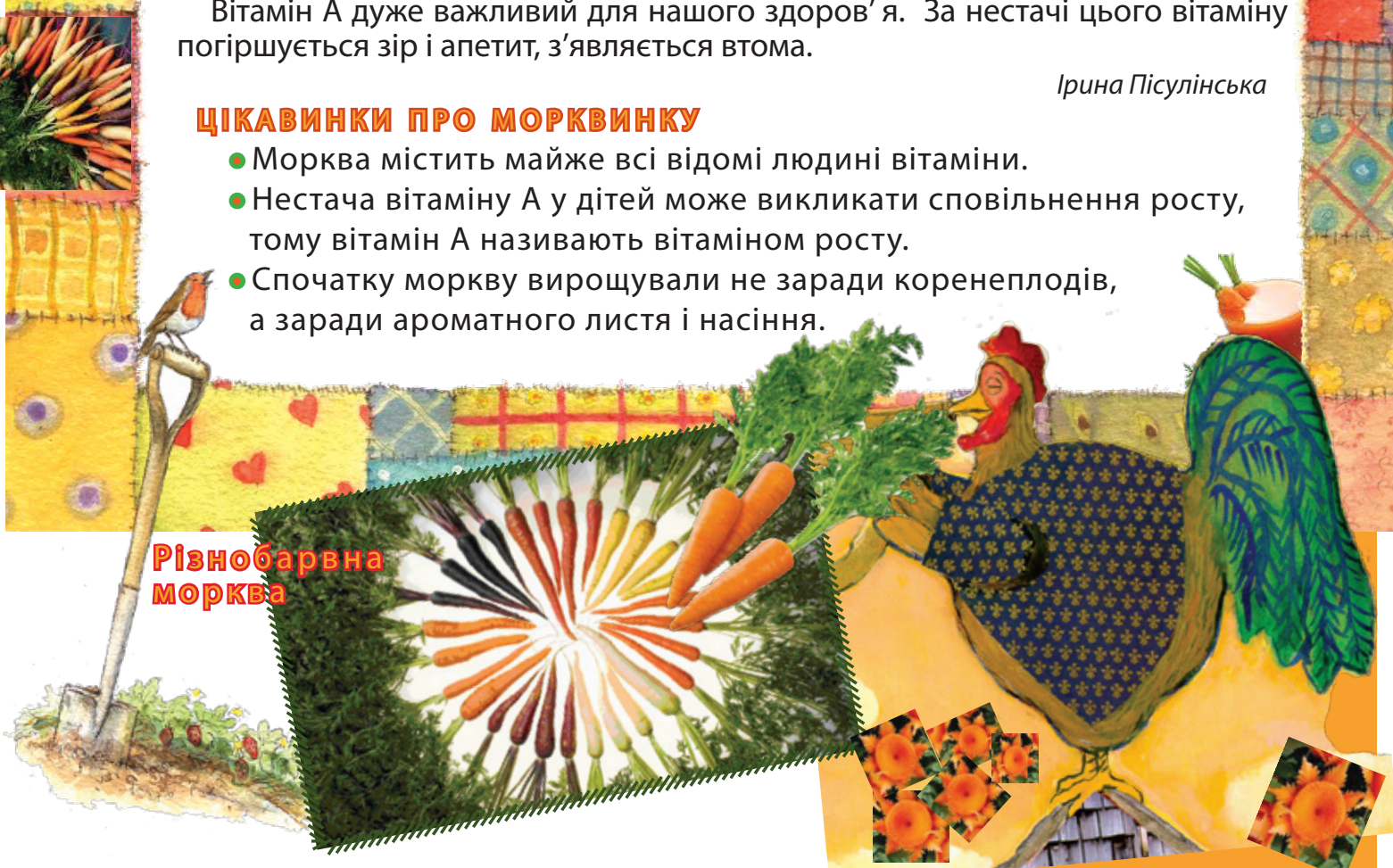
Каротиноїди містяться у клітинах та тканинах усіх живих організмів на планеті. Їх виробляють бактерії, гриби і вищі рослини, а тварини – ні. Люди і тварини отримують каротиноїди з їжею. У травному тракті людей і тварин бета-каротин та деякі інші каротини перетворюються у вітамін А.

Вітамін А дуже важливий для нашого здоров'я. За нестачі цього вітаміну погіршується зір і апетит, з'являється втома.

Ірина Пісулінська

ЦІКАВИНКИ ПРО МОРКВИНКУ

- Морква містить майже всі відомі людині вітаміни.
- Нестача вітаміну А у дітей може викликати сповільнення росту, тому вітамін А називають вітаміном росту.
- Спочатку моркву вирощували не заради коренеплодів, а заради ароматного листа і насіння.



Різнобарвна морква

ЛАБОРАТОРІЯ ПУСТУНЧИКА

КОЛІР МОРКВИ

Попроси дорослих допомогти тобі.
Чи можна побачити барвник моркви ?

Тобі знадобиться:

- Морква • Протічна вода
- Соняшникова олія • Тертка кухонна
- Склянка • Столова ложка
- Кришка

Що треба робити ?

- Попроси дорослих, щоб натерли на тертці моркву.
- Поклади натерту моркву до склянки.
- Налий стільки води, щоб покрити моркву.
- Додай до склянки 2-3 ложки олії.
- Прикрий склянку щільно кришкою і сильно потруси.

Що спостерігаємо ?

Олія змінила колір на жовто-оранжевий і плаває зверху.

Що відбувається ?

Морква – це овоч, який походить від дикої моркви. Ми вирощуємо і споживаємо коренеплід цієї рослини. Морква містить поживні речовини, цукор, мінеральні речовини, вітаміни і є надзвичайно корисною і здоровою їжею. Колір моркви надає рослинний барвник – каротин. Коли моркву терли на тертці, зруйнувалися її клітини, і клітинна рідина вийшла з них. Морква містить бета-каротин, який в організмі перетворюється на вітамін А. Бета-каротин розчиняється в олії і забарвлює її. Олія плаває на поверхні води, яку теж містить морква, тому що густина олії менша, ніж води.

МОРКВА ПІД ЛУПОЮ

З яких клітин побудований коренеплід моркви ?

Тобі знадобиться:

- Морква з зеленими листочками
- Лупа

Що треба робити ?

- Розглянь поверхню моркви під лупою.
- Розріж моркву навпіл і розглянь під лупою.



Що спостерігаємо ?

Зовні корінь моркви вкритий дрібними, подібними на волосся волокнами. В перерізі видно два кола – внутрішнє, темно-оранжеве, і зовнішнє, яке має світліше забарвлення.

Що відбувається ?

Коріння їстівних рослин, так само, як і морква, містять багато поживних речовин. Міцний корінь моркви глибоко вростає у землю, вбирає з неї воду. Вода і поживні речовини, які необхідні рослині, потрапляють через капілярні трубки у корінь, а звідти – у стовбур і листя моркви. Темний круг у середині моркви складається з судин, які транспортують мінеральні солі з ґрунту до листків. Світле кільце навколо переносять цукри, що потрапляють з листя у корінь.

ГОЙДАЛКА З МОРКВИ

Чи знає морква де верх, а де – низ ?
Попроси дорослих допомогти тобі.

Тобі знадобиться:

- Морква з зеленими листочками
- Вода • Кухонний ніж
- Паличка для шашликів • Нитки
- Столова ложка

Що треба робити ?

- Відріж частину моркви – декілька сантиметрів вище її товстішої частини.
- Попроси дорослого, щоб видлубав в моркві невелику порожнину.
- Проткни морквину паличкою для шашликів і прив'яжи до кінців палички нитку.
- Повішай моркву лисками до низу на сонячному вікні і регулярно доливай у порожнину моркви воду.

Що спостерігаємо ?

Незважаючи на те, що морква росте "вниз головою", через декілька днів листя переорієнтується вгору, до сонця.

Що відбувається ?

Усі рослини ростуть вгору, віддаляючись від Землі. Це явище називається геотропізмом. Ми повісили моркву пагонами до низу, тому листя продовжує рости вгору, віддаляючись від центру Землі.

