

**Мы – ребята-молодцы  
Любим мы трудиться  
Вот посадим мы лучок  
Будим им гордиться!**



**Огород на подоконнике в группе является очень интересным занятием, особенно ранней весной, когда хочется не только отведать свежие дары природы, но и посмотреть на цвет зелени. Это может быть лук.**

**Мы с ребятами решили, что вырастить зеленые перья лука. Будет нам по силам.**

**И нет ничего приятнее, когда первая зелень поспевает прямо у ребят на глазах.**



# Загадки о луке.

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает. (Лук)

Птица в норе,  
Хвост во дворе  
.Кто перья выдирает,  
Тот слезы утирает. (Лук)

Говорят, я без застёжек,  
На мне множество одёжек,  
Сняли первую одёжку –  
И заплакали немножко,  
Оголили все бока –  
Потекла из глаз река. (Лук)



# Польза лука

*Зелёные стрелки вырастают у лука достаточно быстро. Они очень полезны: помогают справиться с простудой, повышают аппетит, содержат витамин С.*

*Предлагаем вам, вместе с детьми, понаблюдать за процессом роста зелёного лука дома!*



# Чем полезен зеленый лук:



Данный продукт чаще всего используется в качестве средства от простуды.

Зеленый лук содержит эфирные масла, которые воздействуют на потовые железы и тем самым повышают потоотделение.

Нормализует кровяное давление.

Улучшает аппетит.

Помогает предотвратить диарею.

Полезные свойства зеленого лука также заключаются в уничтожении и подавлении грибковых инфекций.

Улучшает циркуляцию крови и поглощение витамина B1, что, в свою очередь, снижает стресс и усталость.



**Пословицы** про лук  
появились в устной народной  
речи давно.

- Лук во щах – и голод прощай.
- Лук с чесноком родные братья.
- Ешь лук — чаще зубы будут.
- Лук добр и в бою, и во щах.
- Лук от семи недуг.





