

## Консультация для родителей «Профессия - овощевод»

Составили:

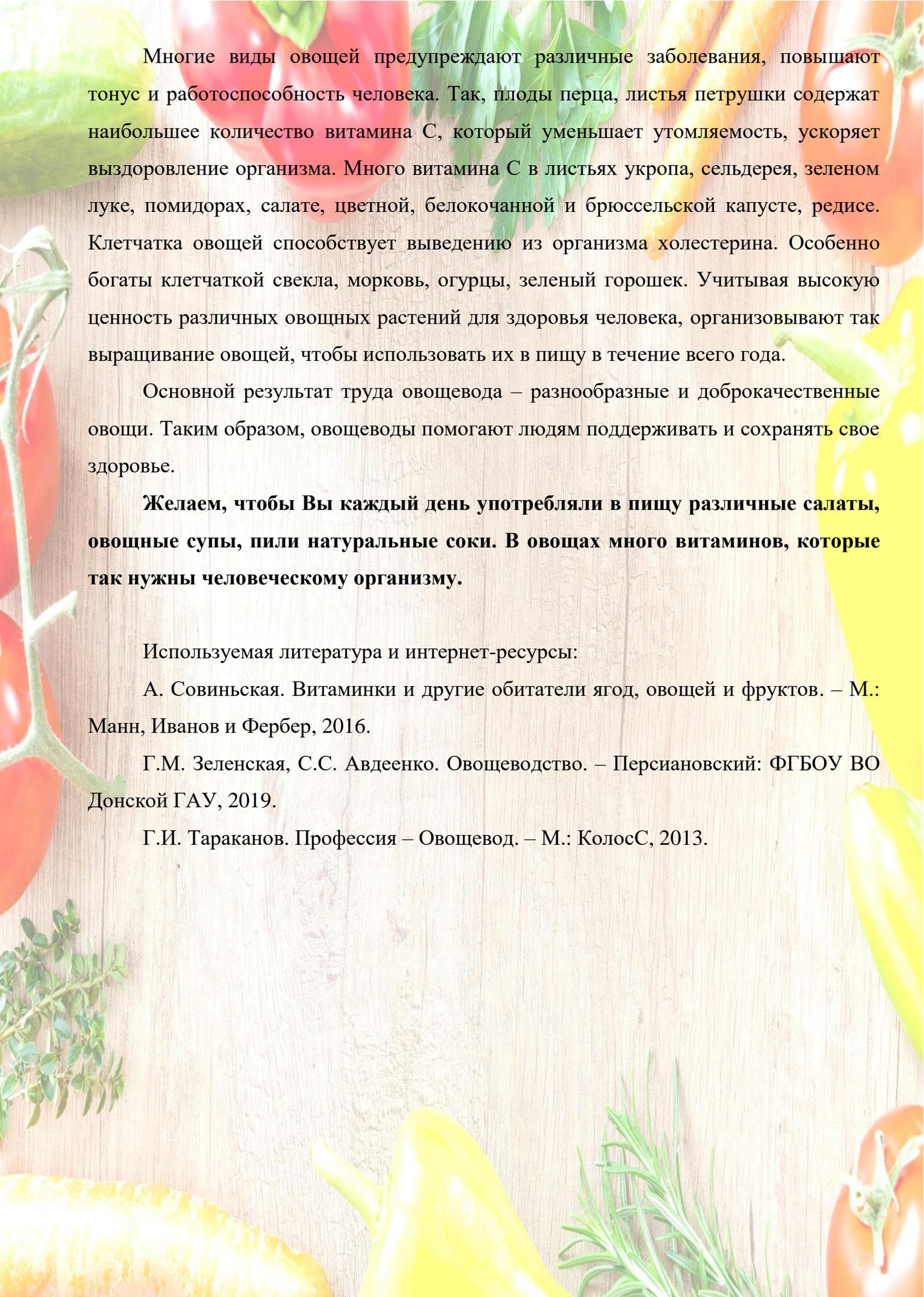
Емельянова Виктория Владимировна –  
воспитатель ГБДОУ д/с № 45

Демьянова Татьяна Викторовна –  
воспитатель ГБДОУ д/с № 45

На сегодняшний день именно овощевод входит в число самых важных отраслей сельского хозяйства. Овощи играют большую и важную роль в обеспечении человеческого организма всеми необходимыми питательными веществами и элементами. Овощные рационы рекомендуются для полноценного и рационального питания.

Деятельность овощевода представляет собой работу с применением знаний в области биологии и физиологии растений, особенностей овощных культур, комплекса условий, влияющих на рост и развитие. Овощевод осуществляет подготовку почвы, семян, производит посадку огородных культур, летом в открытых грунтах, а зимой в теплицах. Корнеплоды хорошо сохраняются в овощехранилищах в зимний период. Огурцы, помидоры и зелень нельзя хранить в овощехранилищах, поэтому их выращивают в теплицах круглый год. Овощеводы ухаживают за посадками, проводят защиту растений от вредителей, собирают и транспортируют собранный урожай.

Значение овощей в питании человека в современных условиях велико, особенно в связи с тем, что современный человек постоянно подвергается различным видам интоксикации, за счет поступления в организм токсических веществ из внешней среды вследствие загрязнения воздуха, воды. Многие овощи действуют очищающе на организм человека, снижая развитие токсических процессов. Овощи являются важнейшим источником витаминов, минеральных солей, ряда микроэлементов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов. Нет ни одного другого продукта питания, который мы могли бы во всех отношениях заменить на овощи, особенно свежие.



Многие виды овощей предупреждают различные заболевания, повышают тонус и работоспособность человека. Так, плоды перца, листья петрушки содержат наибольшее количество витамина С, который уменьшает утомляемость, ускоряет выздоровление организма. Много витамина С в листьях укропа, сельдерея, зеленом луке, помидорах, салате, цветной, белокочанной и брюссельской капусте, редисе. Клетчатка овощей способствует выведению из организма холестерина. Особенно богаты клетчаткой свекла, морковь, огурцы, зеленый горошек. Учитывая высокую ценность различных овощных растений для здоровья человека, организуют так выращивание овощей, чтобы использовать их в пищу в течение всего года.

Основной результат труда овощевода – разнообразные и доброкачественные овощи. Таким образом, овощеводы помогают людям поддерживать и сохранять свое здоровье.

**Желаем, чтобы Вы каждый день употребляли в пищу различные салаты, овощные супы, пили натуральные соки. В овощах много витаминов, которые так нужны человеческому организму.**

Используемая литература и интернет-ресурсы:

А. Совиньская. Витаминки и другие обитатели ягод, овощей и фруктов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Г.М. Зеленская, С.С. Авдеенко. Овощеводство. – Персиановский: ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019.

Г.И. Тараканов. Профессия – Овощевод. – М.: КолосС, 2013.