

Ивнянского района  
Белгородской области

Исследовательская работа на тему:

## **«Яблоко – полезный фрукт...»**

**Выполнил:** ученик 2 класса

МБОУ «Вознесенская СОШ»

**Цуканов Даниил**

**Руководитель:**

учитель начальных классов

**Петракова Е.Н.**

**2017 г.**

**Содержание**



## Введение

Занятия в школе требуют много сил и затрат энергии, чтобы пополнять запас витаминов нам каждый день в школьной столовой на завтрак дают яблоки. Я захотел узнать, чем они полезны.

Поэтому тема моей исследовательской работы: «Яблоко – полезный фрукт...»

**Актуальность исследования** заключается в том, что, кушая яблоки, многие ученики в нашей школе даже не задумываются о том, насколько полезен этот фрукт.

**Объект исследования:** яблоко.

**Цель:** определить пользу яблок для организма и узнать, все ли яблоки полезны

**задачи:**

- ознакомиться с историей появления яблок;
  - узнать о сортах яблок;
  - изучить полезные свойства яблока;
  - выяснить, какие сорта яблок растут в нашем регионе;
  - провести опыты.
- тема здоровья актуальна всегда, потому что надо укреплять и сохранять своё здоровье .

**Гипотеза исследования:** предполагаю, что не все красивые яблоки полезны.

**Методы исследования:**

- чтение детских энциклопедий;
- сбор информации;
- анализ полученных результатов;
- проведение опытов.

## 1. Глава. Основная часть

## 1.1. История происхождения яблок

Яблоко - плод яблони, который употребляется в пищу в свежем виде, служит сырьём в кулинарии и для приготовления напитков. Яблоко — самый полезный фрукт. В древних мифах яблоки — символ знания, мудрости и солнечного тепла. Об этом издавна было известно. Впервые культурные сорта яблони появились в Азии. В России яблоневые сады появились в XII веке в Подмосковье. Яблоню люди знали с давних времен, а яблоки все любили и называли их ласково: райские, молодильные, золотые! Яблоки — это красивые и вкусные фрукты. Они бывают белоснежные, или с румяными щечками, а бывают и зеленые. Древние люди яблоки собирали в лесах. Это были маленькие, кислые и горьковатые на вкус яблочки. Но постепенно люди научились выращивать крупные, сочные и вкусные яблоки. Сейчас яблоки выращивают почти во всех странах. В детской энциклопедии написано, что есть 10 тысяч сортов яблок. Среди всех фруктовых деревьев яблоня занимает первое место.

## 1.2. Сорта яблок

**Летние:** Мелба, Белый налив, Золотая китайка, Московская грушовка.

**Осенние:** Алма, Жигулевское, Антоновка, Слава победителю, Орловское полосатое, Апорт, Бессемянка новая, Боровинка, Волжская красавица, Анис алый.

**Зимние:** Богатырь, Апрельское, Лобо, Пепин шафранный, Память Мичурина, Голд, Беркутовское, Лесостепное, Россошанское полосатое, Ренет золотой

Курский, Кортланд, Синап северный, Амарилл, Антоновка обыкновенная, Анис новый, Башкирский красавец, Бабушкино.

### **1.3. Лечебные свойства яблок**

Из литературы я узнал, что яблоко часто используется как диетическое и лечебное средство. Они полезны детям и людям, ведущим малоподвижный образ жизни. В яблоке содержится до 80% воды, в остальных 20%- масса полезных веществ: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, а также витамины А, В1, В6, РР, С и др. Фитонциды этих фруктов губительно действуют на возбудителей дизентерии, вируса гриппа А. Витамин С повышает иммунитет организма, обладает бактерицидными свойствами. Основные полезные вещества находятся в яблочной кожуре и непосредственно под ней, поэтому не стоит чистить яблоки перед употреблением.

### **1.4. Какие яблоки полезны ...**

Но не все яблоки одинаково полезны. Яблоки, которые привозят из дальних стран, покрывают защитным слоем из воска, что бы они, не испортились. (Приложение 1) Такое яблоко отмыть сложно, лучше его почистить. Но в шкурке яблока много полезных веществ, и если мы её срезаем, то яблоко становится уже не таким полезным. Наши местные яблоки полезнее. Они выращены в наших садах. Наши яблоки сочные, душистые, витамины в них сохраняются дольше. У нас в саду растут яблони. Все лето мы едим свои яблоки. А осенью и зимой покупаем их на рынке. Мама всегда

выбирает яблоки, выращенные в нашем регионе, говорит, они самые полезные

Особенно вкусные яблоки, выращенные в Корочанских садах. (Приложение 2) Там яблоки выращивают много-много лет . **Корочанские сады** — знаменитые фруктовые сады в окрестностях [Корочи](#), [Белгородской области](#), издавна разводимые здесь в больших количествах и дававшие яблоки отменного вкуса. В 1786 году в городе и округе значилось 98 садов.<sup>1</sup> ООО «Корочанские сады» в 2012 году вошли в десятку лучших хозяйств России по садоводству и в пятёрку лучших — по питомниководству.<sup>2</sup> Садоводы так хорошо ухаживают за огромными садами, что урожай всегда отличный. Яблоки из Корочи на выставках награждают золотыми медалями и почетными дипломами. Покупать корочанские яблоки приезжают из Москвы, Санкт-Петербурга и других городов. И на нашем рынке всегда можно купить корочанские яблоки. Значит, наши яблоки очень полезные и вкусные.

## 1.5. Интересные факты о яблоке

### *День яблока*

В Великобритании ежегодно проводится День яблока — 21 октября.

### *Сколько сортов яблок существует в мире?*

В мире число сортов и разновидностей яблок достигает 10 000 тысяч.

---

<sup>1</sup>Материал из Википедии — свободной энциклопедия.

<sup>2</sup>Материал из Википедии — свободной энциклопедия.

Самое крупное официально зарегистрированное яблоко весило почти 1,5 килограмм

### **1.6. Памятники яблоку**

Знаете ли вы, что в мире установлены сотни памятников не чему-нибудь, а овощам и фруктам? Первенства по популярности держит яблоко.

Яблоко – особый фрукт, достаточно вспомнить о райском яблоке, преподнесенном Адаму Евой...или о яблочном спасе у православных. (Приложение 3)

### **1.7. Рекомендации:**

- Лучше всего употреблять свежие плоды в натуральном виде или натертые на крупной терке.
- В свежем и печеном виде яблоки используют для улучшения пищеварения и обмена веществ.
- Включение в ежедневный пищевой рацион 2-3 яблок станет профилактикой простудных заболеваний.
- Свежие яблоки рекомендуют при головной боли.
- Американские стоматологи предложили вместо зубной пасты употреблять после еды, а особенно на ночь, яблоко, а затем ополоснуть рот. Яблоки устраняют 96,7% бактерий, находящихся во рту.
- Яблоки, созревшие на солнце, содержат больше витаминов, чем яблоки, растущие в тени.

## 2. Глава. Практическая часть

Виды опытов: (Приложение 4)

- 1) Защитная пленка у яблока.
- 2) Аромат яблока.
- 3) Сахар и витамин С в яблоках.
- 4) В каком яблоке содержится больше железа в домашнем (корочанском) или импортном.

### Опыт № 1

Взял 2 яблока: корочанское и импортное. Положил их на одинаковые листы белой бумаги возле горячей батареи отопления. На второй день заметил, что корочанское яблоко стало вянуть, а импортное не изменило внешний вид внешнего вида. Чтобы узнать, почему так происходит, я оба яблока вымыл в теплой воде. При этом корочанское яблоко не оставляло на руках никакого налета, а импортное яблоко вымыть оказалось непросто: оно было покрыто липким веществом, которое не отмывалось даже в теплой воде. Пришлось тереть яблоко щеткой.

**Вывод:** Это был защитный слой из воска, он не полезен для здоровья. Такие яблоки нужно чистить. А вместе с кожурой яблоко теряет ценность

### Опыт № 2

Взял два яблока: Корочанскую антоновку и импортное «Генни Смит». Разрезал каждое яблоко, положил на блюдце и понюхал Корочанская антоновка очень



душистая, а импортное яблоко совсем не пахнет. **Вывод:** Значит, корочанское яблоко полезнее.

### Опыт № 3

Взял те же два яблока. Отрезал по кусочку, попробовал на вкус. Яблоки были кисло-сладкие. Кислота в яблоках — это полезный витамин С. А сладость даёт полезный сахар, который называется «фруктоза».

**Вывод:** значит, и в наших яблоках, и в импортных есть и витамины, и фруктоза. Но яблоки из далеких стран долго везут к нам, и за это время часть витаминов пропадает. А наши яблоки близко, витамины в них сохраняются дольше.

### Опыт № 4

Для проведения опыта были куплены 2 яблока: импортное и корочанское. Каждое из яблок мы разрезали пополам. Спустя 15 минут я заметил, что яблоко корочанское потемнело.

**Вывод:** Значит, в нем содержится железо, полезное для организма человека. А импортное яблоко осталось без изменений. Красивое, блестящее, оно оказалось хуже и по вкусовым качествам

**Вывод:** таким образом, гипотеза, в ходе исследования нашла свое подтверждение, я убедился, что не все красивые яблоки полезны.

## Заключение

В ходе проделанной работы я расширил свои знания о яблоках.

При изучении сортов яблок, я узнал, какие сорта яблок нам привозят на продажу, узнал историю происхождения яблок, их полезные свойства.

При выполнении опытов я узнал, что в яблоках много железа, что в корочанских яблоках много витаминов и они имеют приятный запах. Правда я еще не изучаю химию и мне не хватает химических знаний, но я обязательно буду развивать свои знания. В дальнейшем я продолжу работу по изучению яблок.

## Литература

- Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.А, Неизведанное рядом. М., 2004.
- Дыбина О.В. ребенок в мире поиска: Программа по организации поисковой деятельности детей М., 2009.
- [www.yabloko.ru](http://www.yabloko.ru)
- [www.wikipedia.org/wiki/Яблоко](http://www.wikipedia.org/wiki/Яблоко)
- [www.Apple.cjv/ru/](http://www.Apple.cjv/ru/)

# ***Приложение***





**Корочанские  
Сады**





Мраморный монумент,  
встречающий гостей Алматы.



Памятник яблоку в поселке  
Дубовое, Белгородская обл., Россия



Памятник яблоку-антоновке в г. Курске, Россия



Памятник яблоку в г. Москве, Россия



Памятник яблоку в г. Перми, Россия



Памятник глобус-яблоку в Новосибирске,  
Россия



Памятник яблоку в Австралии



Памятник яблоку в Уинчестере, графство  
Хэмпшир, Англия



Яблоки в Гомеле, Белоруссия



Памятник яблоку в Вольфенбюттеле, Германия



Памятник яблоку в Иерусалиме, Израиль



Фонтан-яблоко в Алма-Ате, Казахстан



Памятник яблоку в Алма-Ате, Казахстан



Памятник яблоку в Шанхае, Китай



Памятник яблоку в Нью-Йорке, США





Памятник яблоку в Мартинсбурге, Западная  
Виргиния, США

Опыт №1



**Опыт № 2**



**Опыт № 3**



**Опыт № 4**

