соль

XXI век — это век высоких технологий и комфорта. Но в нашей жизни остались и простые вещи. Например, кого теперь удивишь солью? Поваренная соль — природный минерал, белое кристаллическое вещество, есть в каждом доме. Она является важным компонентом человеческой пищи. А своё название «поваренная» соль получила от способа производства.

Запасы соли в природе практически неисчерпаемы: залежи каменной соли и соль морей и океанов. Учёные подсчитали, что в одном литре воды Индийского океана содержится око­ло 36 граммов поваренной соли, Белого моря — 30 грам­мов, Северного моря — 33, грамма, Мёртвого — 41 грамм, а Балтийского — только 5 граммов.

Добывать соль из морской воды начали давно. Известно, что в XVII веке Соловецкий монастырь на Беломорье славил­ся своими солеварнями. Монахи черпали воду прямо из моря и варили из неё соль. Процесс выварки соли был долгим и сложным. Вываркой соли руководил опытный повар, которому помогали подварок и рабочие. Доведя рассол до кипения, со­левар не отходил от него до конца варки. Когда вода выпа­ривалась, и кристаллическая соль начинала оседать хлопьями на дно, «варя» заканчивалась. Рабочие сгребали соль лопата­ми, сушили, а затем ссыпали в мешки. Такой способ получе­ния соли с небольшими изменениями просуществовал почти до конца XIX века. А слова «варя», «повар» легли в основу на­звания современной соли.

В старину, когда соль добывалась с большим трудом и сто­ила очень дорого, к ней относились как к великой ценности, называли властительницей жизни и смерти. Соль служила зало­гом верности, мерилом богатства, могущества. В наше время соль доступна каждому. Но её значение для жизни человека не стало меньше.

Соль входит в состав крови, пота и слёз. Она участвует в водно-солевом обмене и играет важную роль в переработке белков в организме человека. Однако её употребление нужно регулировать, ведь большинство продуктов питания, в том чис­ле все овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко содержат соль. Интересно, что в бананах соли больше, чем в картофеле. В одном килограмме изюма или телятины содержится 1 грамм соли, а в трёх килограммах свёклы столько же, сколько в од­ном килограмме сыра — около девяти граммов. В пачке карто­фельных чипсов (150 г) — 3 грамма соли. Это очень много! В среднем за сутки человек получает 10 граммов соли в ви­де натуральных продуктов и 4 грамма при приготовлении пи­щи и её подсаливании во время еды. Переизбыток соли в ор­ганизме вреден и может привести к возникновению различных и опасных заболеваний.

Использование соли разнообразно. Соль — природный кон­сервант, то есть вещество, способное убивать бактерии и мик­робы, вызывающие гниение. В связи с этим соль активно ис­пользуют при заготовке овощей, грибов, рыбы, мяса. Это ве­щество используют не только в пищу, но и в быту, медицине, промышленности. Оно является основой для производства хими­ческих продуктов, на базе которых изготовляются множество пластмасс, алюминий, бумага, мыло, стекло. На основе соляно­го раствора приготавливают большое количество лекарствен­ных препаратов. Можно назвать более 10 тысяч областей при­менения соли. Вот какое чудесное вещество — соль!

Отзыв о тексте

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вариант 2

Основная часть

1. Как ты думаешь, о чём этот текст? Обведи номер ответа.
2. о пользе соли для организма человека
3. о том, как получали поваренную соль из морской воды
4. о соли и её роли в жизни человека
5. об истории и значении слова «поваренная»
6. В каком веке Соловецкий монастырь славился добычей соли из морской воды?

1) в XII веке 2) в XVII веке 3) в XIX веке

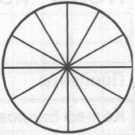
1. Какими свойствами обладает кристаллическая поваренная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| соль? Отметь соответствующие | графы таблицы | знаком +. |
| Свойства | Имеет | Не имеет |
| Цвет |  |  |
| Запах |  |  |
| Вкус |  |  |
| Растворимость в воде |  |  |

Проверь выполнение задания по тексту.

4.В тексте соль названа «консервантом». Запиши, что обозначает это слово

5.При правильном здоровом питании рацион человека дол­жен состоять из разнообразных продуктов, обеспечивающих следующее соотношение составных частей:



углеводы — 5 долей, жиры — 3 доли, белки — 2 доли. Найди в тексте, какую составную часть питания в организме человека помогает перерабатывать соль.

Обозначь цветом доли, которые приходятся на неё.

1. Восстанови способ производства соли из морской воды. Пронумеруй действия в правильной последовательности.

Выпаривали.\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассыпали. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сушили. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сгребали. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кипятили.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Заполни таблицу. Расположи моря в порядке возраста­ния их солёности.

|  |  |
| --- | --- |
| МОРЕ | Количество соли на 100 г воды |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Почему в старину соль была доступна не каждому? От­веть предложением из текста. Запиши его.
2. Какое утверждение можно считать верным? Обведи но­-

мер ответа.

1. Человек может обойтись без употребления соли, так как

в ней не содержатся полезные вещества и витамины.

1. Человек может обойтись без подсаливания пищи, учиты­вая соль, которую он получает из овощей и других продуктов.
2. Человек должен стремиться употреблять больше соли, чтобы избежать опасных заболеваний.

Дополнительная часть

1. Какие части текста не озаглавлены? Заверши составле­ние плана (впиши свои названия этих частей).
2. Соль — наш старый знакомый.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| •  3. |  |  |
| 4. | Соль | — залог богатства. |
| 5. | Роль | соли для организма человека. |
| 6. |  |  |

1. Катя в субботу 2 раза ела сырный пирог, получая при этом каждый раз 2 г соли, и большую пачку чипсов массой 300 г. Превысила ли Катя суточную норму потребления соли, если с остальной пищей она получила ещё 7 г соли?

Докажи свой ответ.

1. Используя данные текста, сделай расчёты и заполни таб­лицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Продукт | Количество соли |
| 1 кг телятины |  |
| 1 кг свёклы |  |
| 1 кг сыра |  |
| Отварная телятина (1 кг) со свёклой (2 кг) |  |

13. Рассмотри схему. Приведи примеры и впиши их.



1. Определи, какое словосочетание употребляется в пере­носном значении.

1)посолить рыбу 3) насолить врагу

1. пересолить суп 4) солить в меру

15.В какую книгу можно поместить данный текст? Обведи

номер ответа.

1. Книга о вкусной и здоровой пище.
2. Справочник врача.
3. Энциклопедия «Неизвестное об известном».
4. Рассказы о производстве пищевых продуктов.

16. Запиши свой отзыв о тексте на свободных строчках. (Чем тебе понравился текст? Что нового можно из него уз­нать о соли?)