

# Исследовательская работа

## «А, картошка не так и проста!»



Выполнил: ученик 4 Б класса  
Васильев Виктор  
Руководитель: Пономарева Н.  
Л.,  
учитель начальных классов



**Проблема** – в чем польза картофеля.

**Предмет исследования** – полезные свойства картофеля

**Объект исследования** – картофель.

**Гипотеза:** картофель – это полезный продукт питания

**Цель исследования** - узнать, на самом ли деле картофель является универсальным и очень полезным продуктом.

## Задачи:

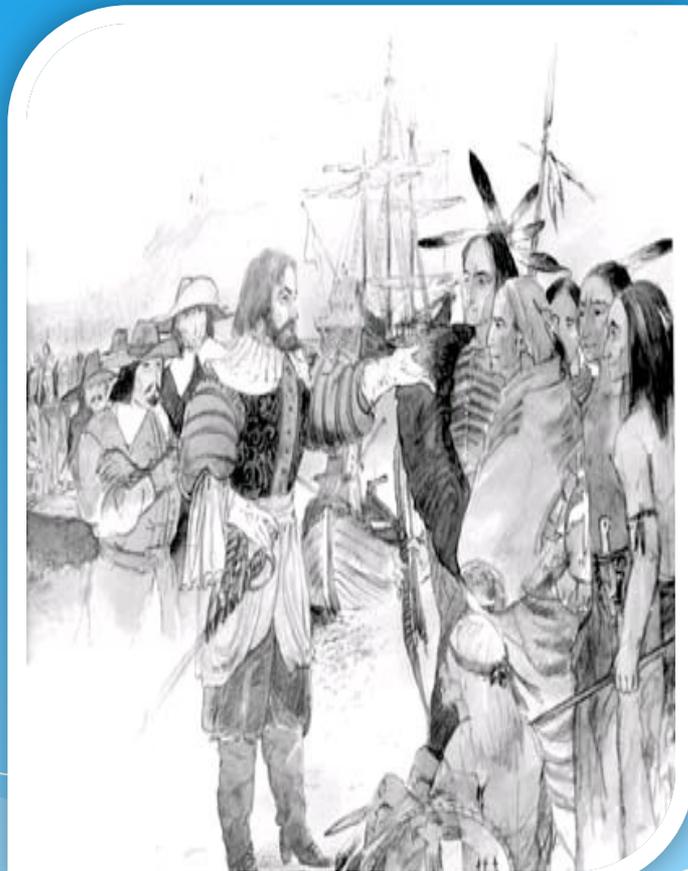
1. Изучить литературу, материалы в сети Интернет о картофеле.
2. Выяснить откуда картофель родом и как попал в Россию.
3. Изучить какими свойствами обладает картофель
4. Узнать, как правильно отбирать картофель
5. Где применяется картофель

# История картофеля

Родина картофеля – Перу.

В Россию картофель привез Петр I из Голландии. Правда, овощ не стал популярным народ с опаской относился к неизвестной пище.

В 1765 году Екатерина II желая научить своих подданных выращивать "полезные и питательные плоды", повелела принять все меры к



# Полезные свойства картофеля

- В нем содержится целая гамма витаминов: А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, Н, К, РР.**
- \* В картофеле есть кислоты: никотиновая, щавелевая, лимонная, яблочная и пантотеновая.**
- \* Также в нем есть железо, фосфор, магний, натрий, кальций и калий. Причем последнего более всего, что очень важно для здоровья сердца.**
- \* Картофель состоит из воды, крахмала, клетчатки и других полезных для человека элементов и веществ.**

# Правильный выбор картофеля.

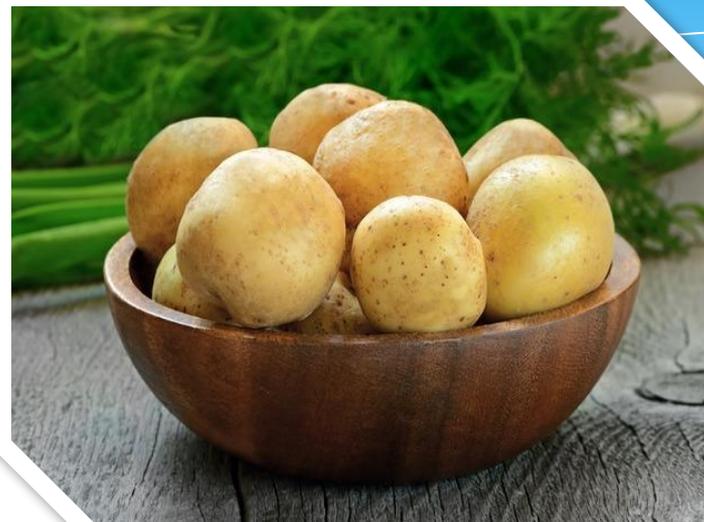
Выбирайте твердые и прочные экземпляры, без ростков, гнили, беловатого налета.

- \* Если заметили сочащийся сок и влажность корнеплода, то это может быть признаком повышенного содержания нитратов.
- \* Покупая молодой картофель, обращайте внимание на кожуру. Она не должна выглядеть в виде рваных кусочков. Это значит, что корнеплод незрелый.



# Применение картофеля

- \* В кулинарии
- \* В медицине
- \* В косметологии



# Картофель в кулинарии.

Картофель готовят самыми различными способами: варят и запекают (очищенный, с кожурой), тушат, жарят во фритюре. Блюда из него делают на пару и углях. Используют для приготовления салатов, супов, пюре в изысканных и простых рецептах.





# Картофель в медицине.

Сырой картофельный сок хорошо помогает при головных болях, изжоге и тошноте.

- \* При воспалительных процессах картофельным соком полощут полость рта и глотки.
- \* А кашицей тертого картофеля можно вылечить ожоги.



# КАРТОФЕЛЬ В КОСМЕТОЛОГИИ



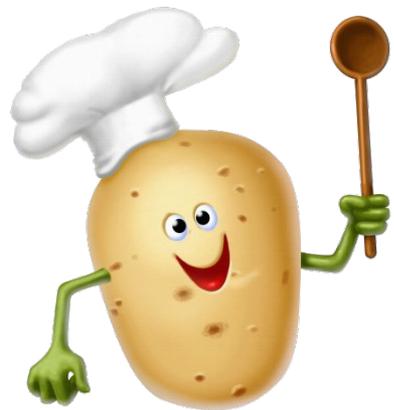
- \* Активные вещества, содержащиеся в клубнях картофеля, могут благотворно воздействовать на кожу человека.
- \* Косметическая маска из картофеля способна освежить, омолодить, сделать нежнее кожу.

Таким образом, изучив свойства картофеля, его применение я пришел к выводу:

**А, картошка то не так и проста!**

Поставленные цели и задачи исследования  
выполнены.

Гипотеза – что картофель, это полезный продукт –  
доказана.



# Благодарю за внимание

