МАОУ «Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

Исследовательская работа

«А, картошка не так и проста!»

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

Голышманово, 2016

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:

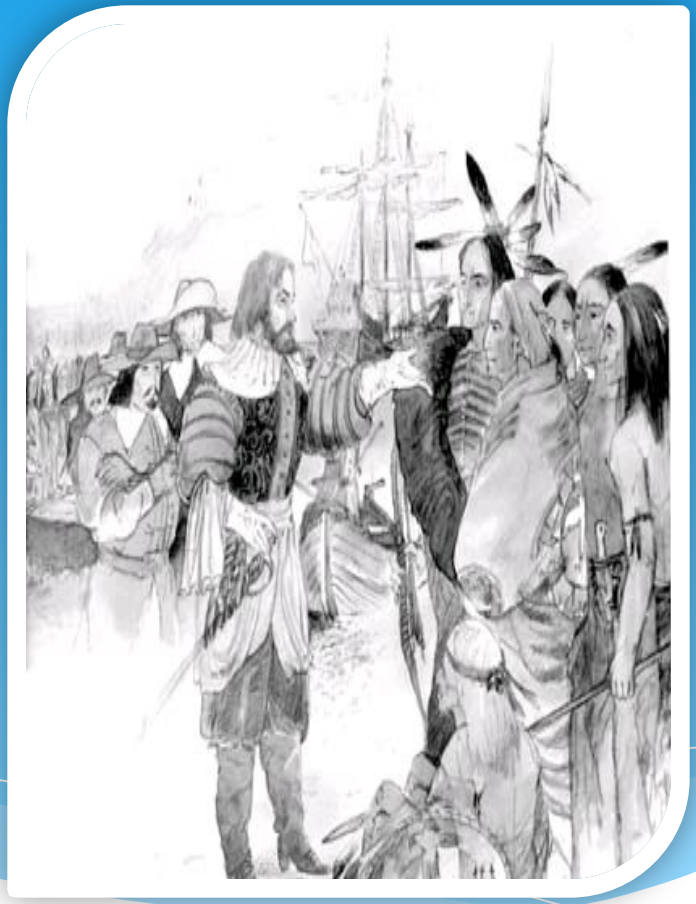
1. Изучить литературу, материалы в сети Интернет о картофеле.
2. Выяснить откуда картофель родом и как попал в Россию.
3. Изучить какими свойствами обладает картофель
4. Узнать, как правильно отбирать картофель
5. Где применяется картофель

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 недозрелый.**

Применение картофеля

* В кулинарии
* В медицине
* В косметологии

Картофель в кулинарии.

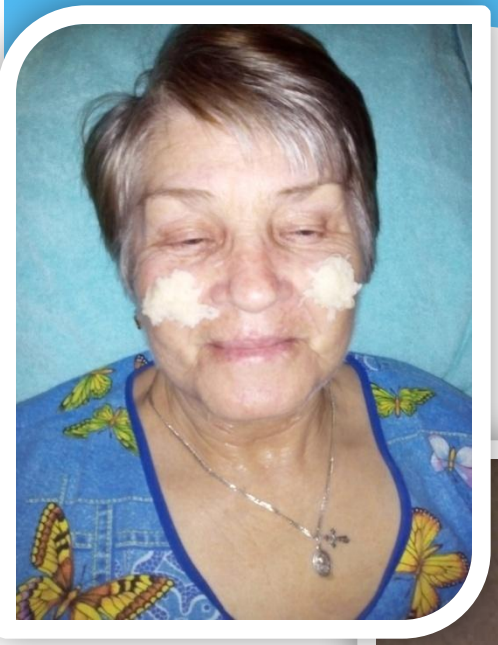
Картофель готовят самыми различными способами: варят и запекают (очищенный, с кожурой), тушат, жарят во фритюре. Блюда из него делают на пару и углях. Используют для приготовления салатов, супов, пюре в изысканных и простых рецептах.

SUPER TOP WORLD

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



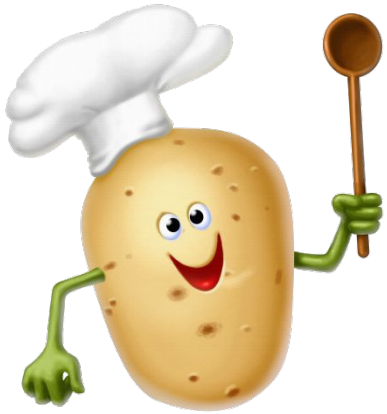
* Активные вещества, содержащие в клубнях картофеля, могут благотворно воздействовать на кожу человека.
* Косметическая маска из картофеля способна освежить, омолодить, сделать нежнее кожу.

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