



ПРОЕКТ

НА ТЕМУ:

**«ЩИ ДА КАША –ПИЩА НАША»
(О ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕ)**

ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО

Выполнила ученица 1класса

Мурыгина Евгения

Руководитель

Пискурёва С.Н.

Яблоко на территории
России
является одним из самых
популярных
выращиваемых
фруктов – редкий дачник
не имеет на своем участке
яблони.
(Дедушкин сад)



ЯБЛОКО СОДЕРЖИТ МНОГО ВИТАМИНОВ А,В,В2,В6,С.
ПОЛЕЗНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ: МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР, МЕДЬ, ЙОД.
ХОРОШО УСВАИВАЕТСЯ, СПОСОБСТВУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЮ Т.К.
СОДЕРЖИТ ФРУКТОЗУ, КРАХМАЛ, КЛЕТЧАТКУ, ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ,
ПЕКТИНОВЫЕ ВЕЩЕСТВА.

В КОЖУРЕ СОДЕРЖАТСЯ МОЩНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ.



**СВЕЖЕЕ СОЧНОЕ ЯБЛОКО – ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ
ЗДОРОВЫЙ ФРУКТ.**





Для того, чтобы сохранить яблоки, выращенные в собственном саду, на долгую зиму придумано немало рецептов.

Яблоки сушат, закрывают компот, варят варенье.

В нашей семье мы любим яблочное повидло. Этот рецепт мне достался от мамы. А маме от бабушки и т.д.



РЕЦЕПТ ЯБЛОЧНОГО ПОВИДЛА

- 1) СОБРАТЬ УПАВШИЕ С ДЕРЕВА ЯБЛОКИ;
- 2) ПРОМЫТЬ;
- 3) РАЗРЕЗАТЬ НА ЧЕТВЕРТИНКИ;
- 4) ВЫЛОЖИТЬ В СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОСУДУ, ДОБАВИТЬ ВОДЫ И ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ (ЯБЛОКИ ДОЛЖНЫ СТАТЬ МЯГКИМИ);
- 5) ОСТУДИТЬ И ПРОТЕРЕТЬ ЧЕРЕЗ БОЛЬШОЕ СИТО;
- 6) ДОБАВИТЬ САХАР ПО ВКУСУ И ВАРИТЬ 10-15 МИН;
- 7) ЗАКАТАТЬ В БАНОЧКИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ.





**Повидло можно есть
ложкой или
использовать как
начинку для пирогов.**

Приятного аппетита!

**Повидло яблочное - это не просто
вкусный, но и полезный продукт.
Яблочное повидло содействует
активизации процесса
пищеварения.**

**Клетчатка, пектины и бета-
каротин сохраняются полностью.**

