

Авторы работы :

**Матыцын Андрей
Шаманова Карина**

Научный руководитель:
Ерова Н.В.

**МОУ «СОШ с углубленным изучением
иностранных языков № 56» г. Саратова**

Ешь морковь и будь здоров!



**Расту в земле на грядке я,
красная, длинная,
сладкая.**



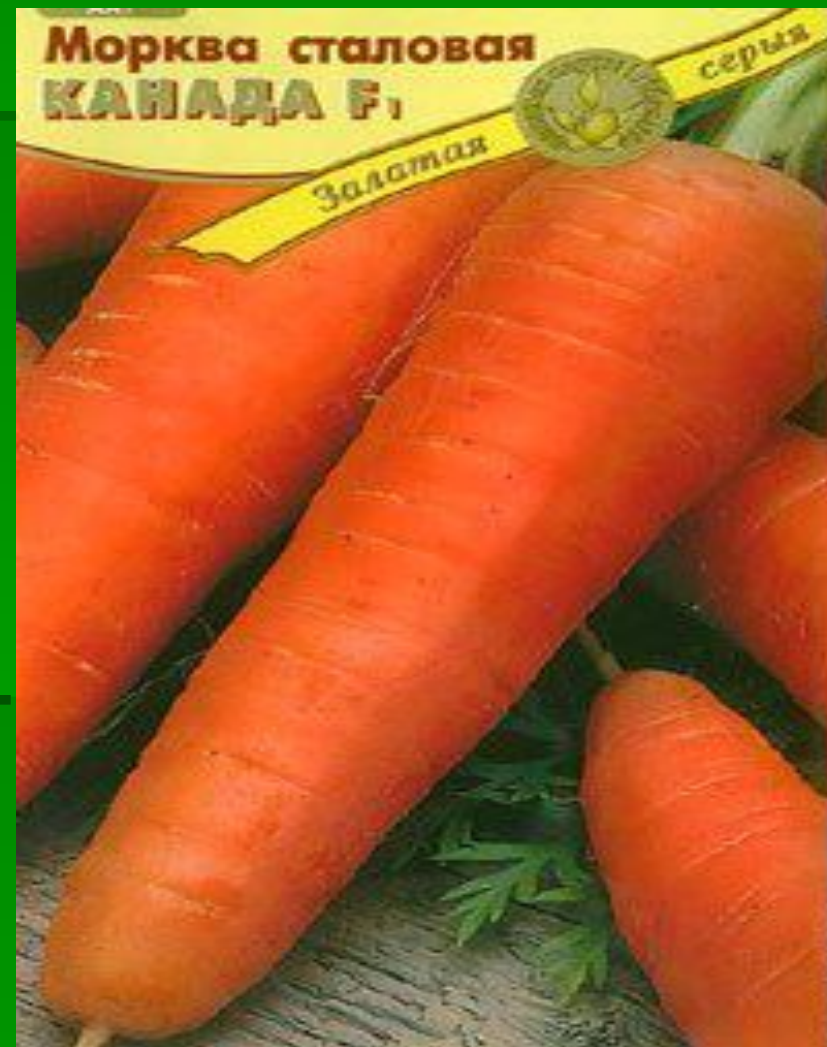
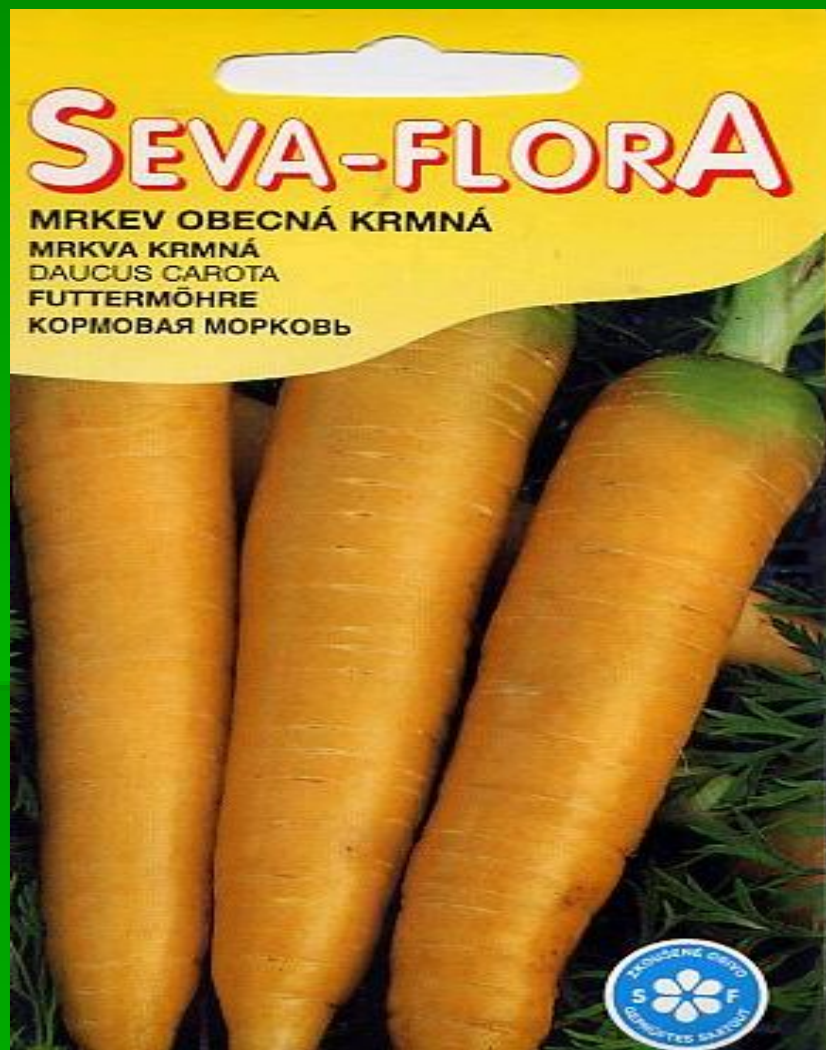
Морковь была известна в Древнем Риме и Древней Греции.



В середине **XIX** века морковь считали лакомством гномов.



Кормовая Столовая



В моркови есть витамины:

КАРОТИН

ВИТАМИН Е

ВИТАМИН С



Морковь на грядке



Таблица потери массы свежей моркови при очистке

| Корнеплод | Масса до очистки | Масса после очистки |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| Морковь столовая | 1 кг | 800 г |

Таблица потери витаминов при основных типах кулинарной обработки в %

| Корнеплод | Витамины | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------|----------|----|----------------------|--------|---------|--------|--------|
| | Каротин | С | Крахмал | Натрий | Кальций | Магний | Железо |
| Морковь столовая | | | | | | | |
| Варка без слива | 10 | 60 | 5 | 1 | 3 | 5 | 3 |
| Варка со сливом | 15 | 80 | 10 | 25 | 10 | 10 | 10 |
| Жарка | 25 | 45 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Пассерования | 2 | 60 | 2 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| Припускания | 15 | 60 | 5 | 6 | 2 | 2 | 2 |

Результаты анкетирования

- Морковь выращивают – 18 семей
- Урожай моркови 2010 г., который собрали родители 3 «Б» - 400 кг
- Наибольший урожай собрала семья Шаровой Насти – 90 кг
- «Чемпионы» по поеданию – семья Константинова Егора, за 1 месяц 3 человека едят 4 кг моркови

Самые популярные сорта моркови

- Каротель – 15 семей
- Витаминная – 10 семей
- Нантская - 8 семей
- Королева осени – 6 семей
- Лосиноостровская – 4 семьи



Любимые блюда из моркови

- Салат из моркови и фруктов
- Салат из моркови с чесноком
- Морковная запеканка со сметаной
- Морковный маринад для мяса и рыбы
- Коктейль из морковного и апельсинового соков



Ешь морковь и будь здоров!

