

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.**



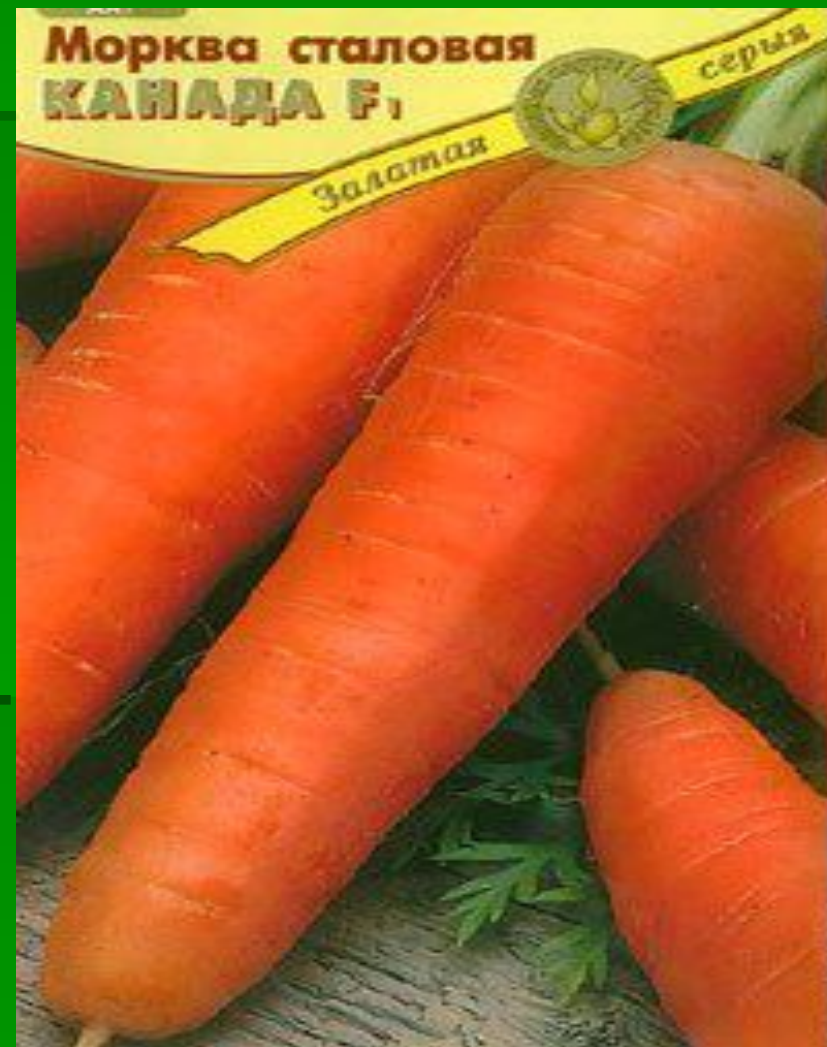
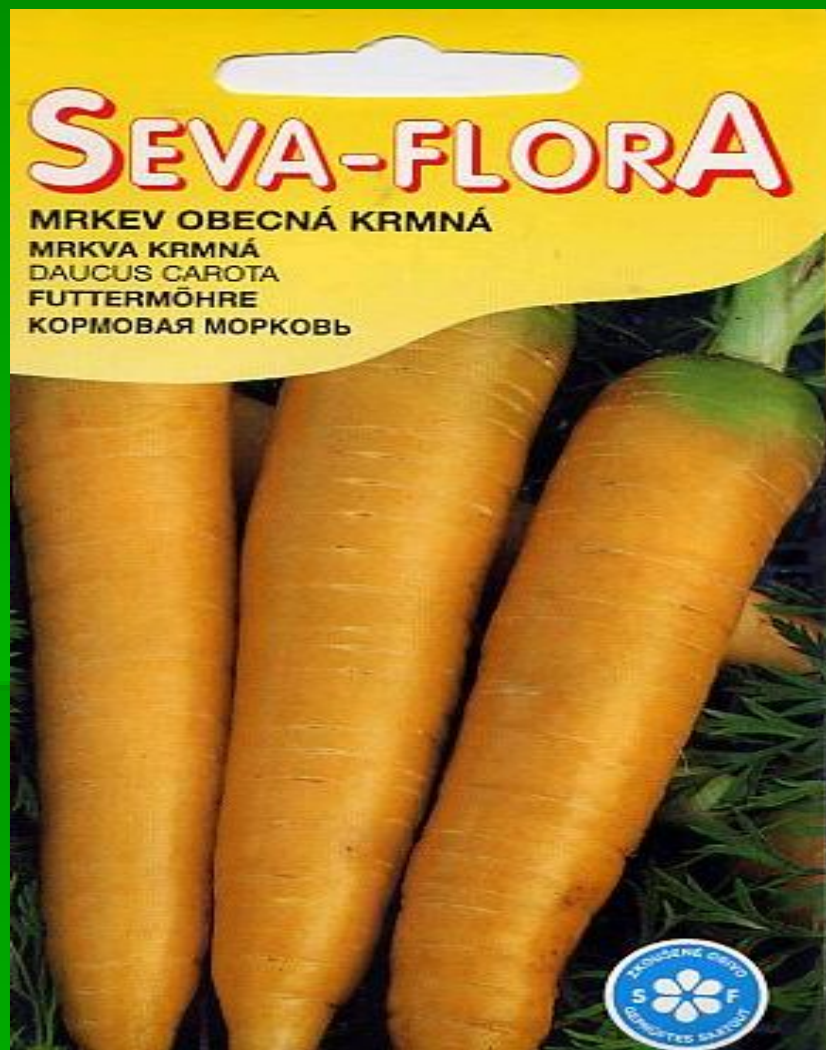
Морковь была известна в Древнем Риме и Древней Греции.



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
Пассерова - ние	2	60	2	6	2	3	2
Припуска - ние	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!

