

«Правильное питание – источник здоровья!»

Вторые блюда из картофеля



- Гуров Игорь,
обучающийся
4^б класса



Цель работы:
изучить полезные
свойства картофеля;
изучить его
питательную ценность;

задачи:

узнать, какие минеральные вещества и
витамины содержатся в картофеле;

узнать о влиянии полезных свойств
картофеля на организм человека

Полезные свойства картофеля

Картофель является одним из наиболее распространённых и любимых нами овощей, а также источником питания большинства людей

- Отличные вкусовые качества
- Улучшает работу пищеварительного тракта
- Снижает уровень холестерина в крови
- Обеспечивает здоровую работу сердца
- Снижает артериальное давление
- Снижает риск рака
- Повышает уровень энергии
- Помогает сбросить вес

Питательная ценность картофеля



- Содержит много минеральных веществ (вода, калий, кальций, железо, фосфор)
- Содержит ВИТАМИНЫ:
С, А, В, Р

- Это идеальный источник крахмала (17%), который способен предотвращать развитие раковых клеток, снижает уровень сахара, улучшает работу иммунной системы

КАРТОФЕЛЬ ПРИ ПОХУДЕНИИ



Влияние картофеля на организм человека

- Одним из полезных свойств картофеля является рост и поддержание нормального скелета человека.
- Красные и коричневые сорта картофеля – используют для профилактики рака.
 - Калий, витамин С и В-6, отсутствие холестерина – залог правильной работы сердечной мышцы.
- Употребление картофеля поддерживает неврологическое состояние человека, помогает выйти из состояния депрессии или стресса.



Противопоказания

несмотря на всё хорошее, чем обладает любимый нами картофель, есть и грустное...

ПОЛЬЗА И ВРЕД
КАРТОФЕЛЯ



- Запрещается употребление зелёной проросшей картошки, т.к. содержится соланин (ядовитое соединение).
- Чипсы и картофель фри – ничего полезного не содержат.
- Снизить потребление картофеля надо людям, у которых больные почки

Практическая часть

Приготовление драников

Способ приготовления:

Подготовка: 20мин >

Приготовление: 20мин >

Общее время: 40мин

1. В большой миске смешайте тертый на терке картофель, яйца, мелко нарезанный лук, муку, соль и перец.

2. В большой сковороде разогрейте растительное масло на средне-сильном огне. ...

3. Жарьте примерно 4 минуты с каждой стороны, пока не подрумянятся.





Приятного
аппетита!!!

