

МБДОУ д/с №21

## ПРОЕКТ

# «КАРТОФЕЛЬ - ВТОРОЙ ХЛЕБ»



Старшая группа

Воспитатели: Кривцова Е.А., Заковряшина С.В

Зеленогорск 2019г

## **Актуальность**

Мы почти каждый день едим картофель - жарим, варим, печём. Этот важнейший продукт питания никогда не приедается и ничем не может быть заменён. В питании человека он занимает второе место после хлеба.

Народная поговорка гласит: «Картофель - второй хлеб».

Но почему его так уважают? Может быть от того, что картофель всем нам так доступен?

А что такое картофель и из чего он состоит? Как он попал на наш стол и почему мы его так часто едим? Где ещё используется картофель кроме кулинарии? На эти вопросы мы с детьми решили найти ответы.

**Цель:** Изучение полезных свойств картофеля и его применение.

### **Задачи:**

- учиться анализировать услышанную информацию;
- расширить знания о данном растении;
- выявить полезные качества картофеля.

### **Методы:**

1. *теоретические*  
изучение источников информации
2. *практические*
  - опытно-экспериментальная работа
  - обобщения и выводы

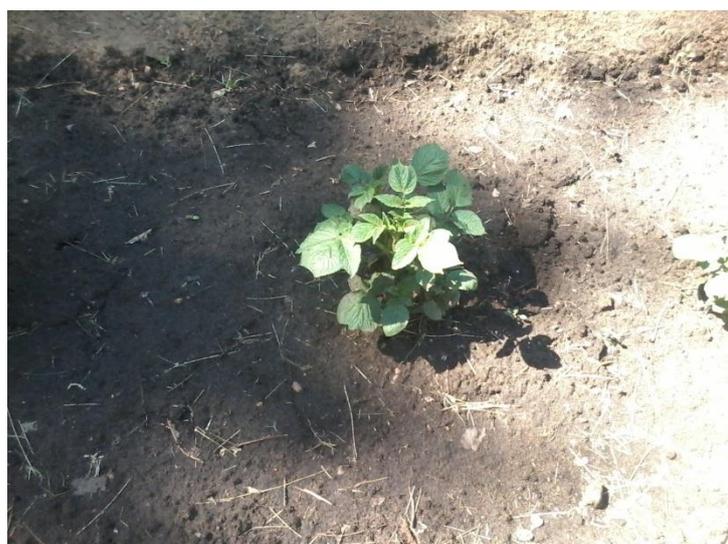
**Ожидаемый результат:** Исследования расширят кругозор детей, помогут узнать состав картофеля и области его использования.

## **Теоретическая часть**

Для того чтобы ответить на эти вопросы, обратились к различным источникам информации.

Картофель – один из основных продуктов питания. Он не прихотлив к почвенным и климатическим условиям. В основном предпочитает прохладную погоду. В Россию его завёз Пётр Первый из Голландии. Из современного толкового словаря русских слов узнали, что это овощное растение со съедобными клубнями, богатыми крахмалом.

Витамины и минералы, которые находятся в картофеле, нужны для роста и сохранения костей, важны для пищеварения, повышают иммунитет, укрепляют нервную систему. А крахмал служит источником энергии для мозга и тела.



### **Полезьа и вред картофеля.**

Картофель обладает рядом ценных лечебных свойств. Он много содержит калия и рекомендуется для питания сердечным и почечным больным. Картофельный сок употребляют как противовоспалительное и болеутоляющее средство при болезни желудка. Свежий картофель используют при лечении кожных заболеваний (*растёртые сырые клубни прикладывают к поражённым участкам кожи*), при ожогах и других болезнях кожи. Рекомендуется во время головных болей прикладывать к лбу дольки разрезанного картофеля или пить картофельный сок. Вдыхание пара из горячего картофеля рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Для питания и лечения пригоден только доброкачественный картофель. В тепле и на свету картошка прорастает и зеленеет. Питательные вещества уходят на ростки, а клубни становятся дряблыми. Употребление проросших и позеленевших клубней небезопасно. Они становятся ядовитыми. В них накапливается вредное для организма вещество. Чтобы от него избавиться, следует кожуру срезать толстым слоем.









## Практическая часть

### Наши исследования.

Мы исследовали картофель на наличие воды и крахмала, сравнили, где крахмала больше – в картофеле или белом хлебе. Также научились получать крахмал в домашних условиях.

### Опыт 1

Наличие воды мы определяли так: положили картофель в морозильную камеру (ниже  $10^{\circ}$ ) и оставили на ночь. К утру, он затвердел как камень. Мы положили замёрзшую картошку на тарелку, а придя с прогулки, увидели, что наша картошка «заплакала». Это говорит о том, что в картофеле много воды.



## Опыт 2

Наличие крахмала выявили, капнув раствором йода (*предварительно разбавив его водой*) на разрезанный картофель. Появилось фиолетовое пятно. Значит, в картофеле есть крахмал.



## Опыт 3

Раз картофель – это второй хлеб, то нам захотелось узнать, где крахмала больше – в картофеле или белом хлебе.

Мы взяли картофель и белый хлеб. Капнув раствором йода, заметили, что на хлебе пятно тёмно - фиолетовое, а на картофеле – светло - фиолетовое. Вывод – в белом хлебе крахмала содержится больше, чем в картофеле.



#### **Опыт 4**

Мы решили узнать, как получить крахмал в домашних условиях.

Натёрли картофель на тёрке и отжали. Слили воду, а там какой-то белый осадок. Оказывается, это и есть крахмал. Решили его понюхать. Запаха он не имеет.



#### **Наши выводы**

В результате проведённых опытов выяснили, что в состав картофеля входят вода и крахмал, что в белом хлебе крахмала содержится больше, чем в картофеле.



### **Заключение**

Картофель — это важнейший повседневный продукт питания. Он, как и хлеб, почти не приедается и ничем не может быть заменён. Вот почему эта культура получила столь широкое распространение по всему миру. Если правильно хранить и использовать картофель, то он принесёт человеку только здоровье.