

Все о картофеле

ВИТАМИНЫ НА ГРЯДКЕ



Подготовили учащиеся 5 класса



- 500 лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение –картофель.
- Но из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба, отважного мореплавателя. Самым ценным грузом, который они привезли на родину, были семена, клубни, зёрна новых, неизвестных растений Европе.

История появления картофеля на Руси.

Картофель зародился в Южной Америке, в Центральных Андах, близ озера Титикака. Выращивать его стали около 7 тысяч лет назад.

В Россию картофель ввёз Пётр Первый в конце 17 века. У европейцев он перенял опыт возделывания и потребления картофеля.

Пётр Первый издал Указ о повсеместном выращивании этого овоща, называемого в ту пору у нас "земляным яблоком".



Первый
российский
император









Рецепт салата «Витаминный»

- ♦ 1-2 головки лука,
- ♦ 200гр. картофель отварной,
- ♦ 2 средних огурца,
- ♦ 1 свеклу,
- ♦ 100гр. Сметаны





Картофель — самый богатый витаминами продукт



Картофель богат витаминами, весьма полезными для нашего организма, в том числе, такими витаминами как: Витамин РР - 1,3 мг Витамин В2 - 0,07 мг Витамин В5 - 0,3 мг Витамин С - 20 мг Витамин В6 - 0,3 мг Витамин Н - 0,1 мкг Витамин В9 - 8 мкг Витамин А - 3 мкг

КАРТОФЕЛЬ



Для полноценного
питания достаточно
ежедневно съедать по
300 г картофеля