

Яичница глазунья

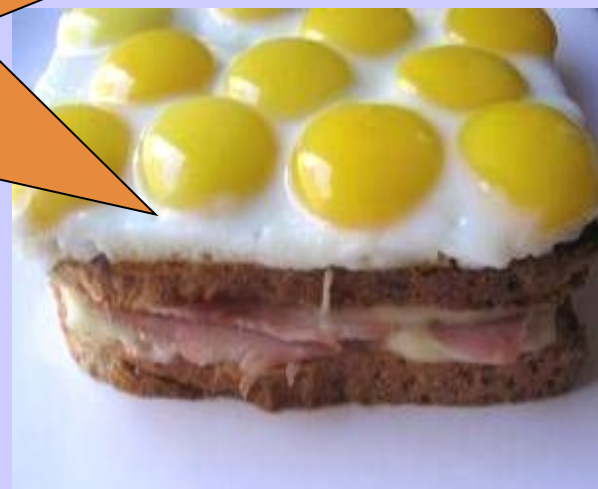


Авторы проекта:
Иванова Ира, Фёдорова Маша
ученицы 5 класса МОУ «СОШ №10»
п.Раздольное.

2010г.

Приносят ли пользу яйца?

Гипотеза: Мы думаем, что яйца приносят пользу, так как в них есть витамины, белки, жиры, углеводы.



Наш план работы:

1) Нам нужно узнать из чего состоит яйцо?

2) Как определить свежесть яйца?

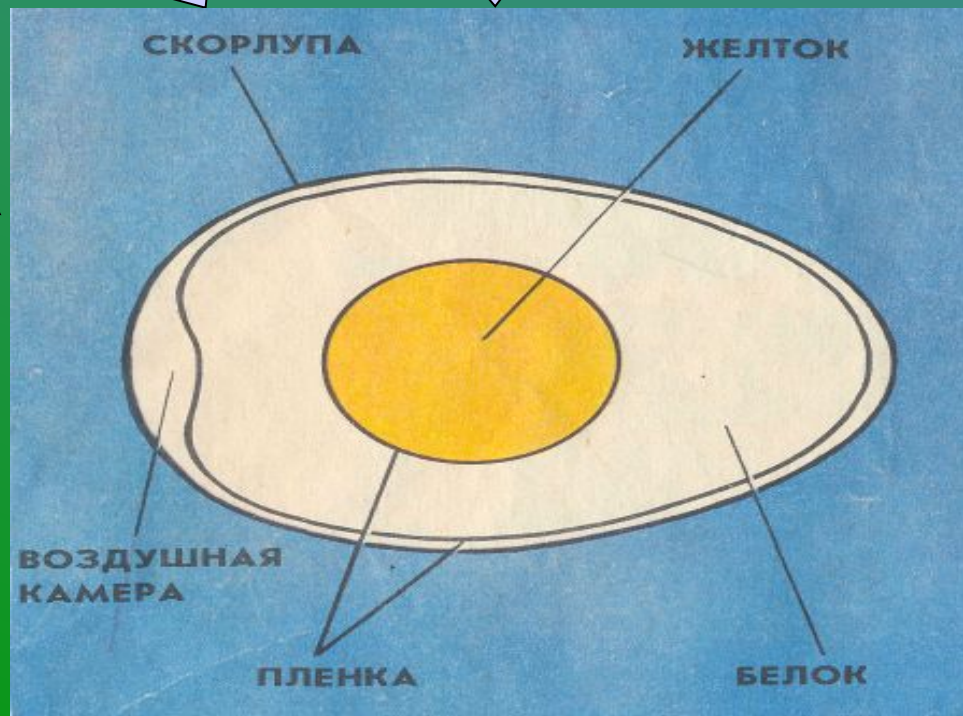
3) Пищевая ценность яиц.

4) Какие блюда готовят из яиц?

5) Вывод



Из чего состоит яйцо?



Итак...

**Яйцо состоит
из скорлупы
белка
желтка**



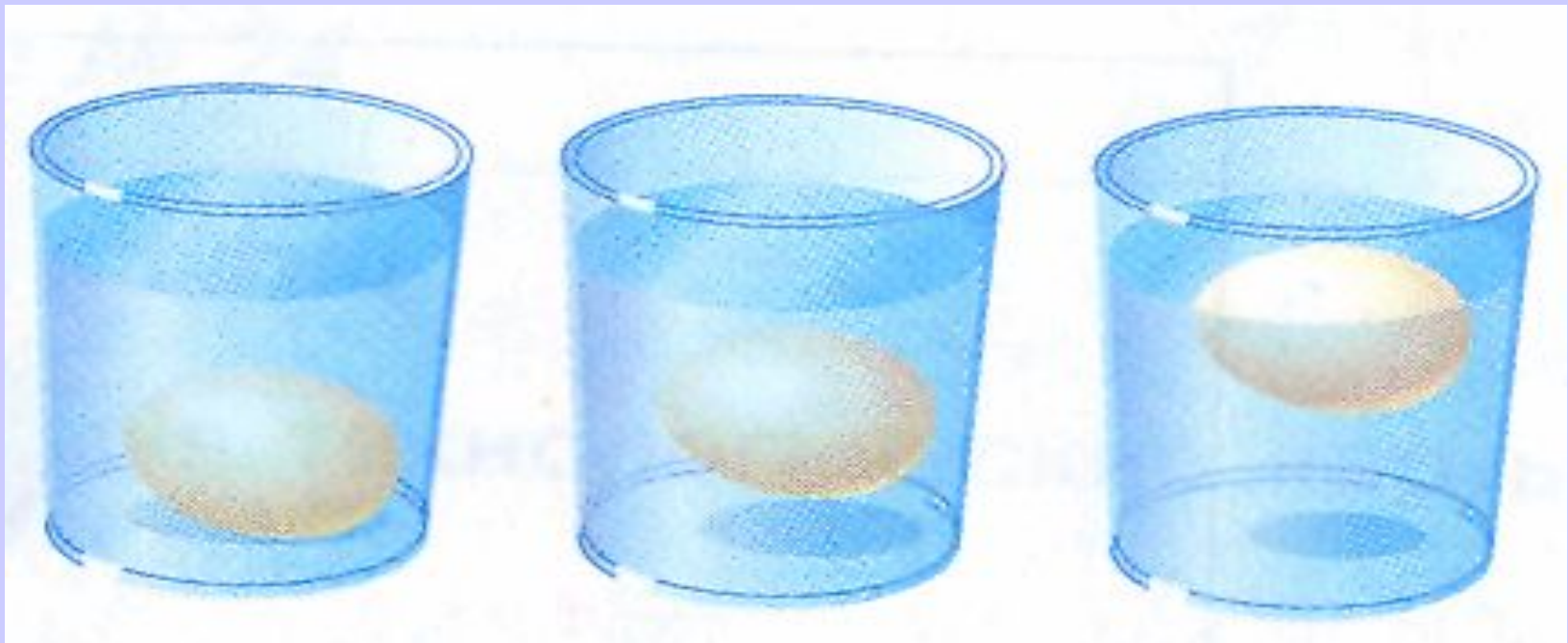
Желток содержит жир и жироподобные вещества, минеральные соли (кальций, фосфор), каротин.

Белок яйца легкоусвояемый и обладает хорошими связующими свойствами.

По наличию белка и питательных веществ яйцо превосходит свежее мясо и парное молоко.

Как определить свежесть яйца?

Качество яйца	Положение яйца в стакане с водой
Свежее	На дне
Средней свежести	Посередине стакана
Несвежее	На поверхности воды



Пищевая ценность яиц

Куриные яйца - питательный и ценный продукт питания.

В состав яйца входят минеральные вещества, витамины группы В, Е, Д, РР, А
87% воды



Какие блюда готовят из яиц?

- Варёные яйца (всмятку, в «мешочек», вкрутую, фаршированные).



- Яичные каши



- Яичница глазунья





- Омлеты



- Начинки для пирогов



- Тесто, крем

Сделаем вывод:

В процессе исследования мы выяснили, что яйца являются ценным пищевым продуктом, приносящим пользу. Организм человека пополняется белками, углеводами и витаминами.

Приятного
аппетита!

