

Определение наличия крахмала в продуктах.

Крахмал – это сложный углевод. Он необходим нашему организму для нормального функционирования. Именно углеводы являются источником энергии для организма.

Продукты с высоким содержанием крахмала

- Картофель;
- Цветная капуста;
- Кукуруза;
- Патиссоны;
- Бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица;
- Тыква;
- Батат;
- Редька;
- Брюква.

Не содержит крахмала:

- Белокочанная, краснокочанная, брюссельская капуста;
- Мясо
- Лук: репчатый, зеленый, медвежий, порей, шнитт-лук;
- Листовые салаты;
- Огурцы;
- Цуккини;
- Укроп;
- Петрушка;
- Щавель;
- Спаржа;
- Болгарский перец;
- Рыба.

Определить, содержится ли в данном продукте крахмал, нам поможет йод. При попадании йода, крахмал окрашивается в синий цвет. Чем насыщеннее цвет, тем больше содержание крахмала.

Задание: с помощью йода определить, в каких продуктах содержится крахмал. Распределить карточки по кармашкам по критериям:

- 1) Продукты, содержащие крахмал;
- 2) Продукты, не содержащие крахмал;
- 3) Блюда, содержащие крахмал;
- 4) Блюда, не содержащие крахмал.