

Пчельникова Елена Алексеевна
учитель начальных классов,
МБОУ «Селтинская средняя общеобразовательная школа»

Окружающий мир , 2 класс , УМК «Начальная школа 21век»

ТЕМА: «Почему нужно правильно питаться»

Реализация проектной деятельности заключается в том, что учащимся предлагаются практические ситуации (задачи), с целью развития их способностей и пополнения знаний. При этом роль учителя сводится к тому, чтобы создать все необходимые условия, при которых это будет возможно. Педагог должен развить у ученика стремление к исследовательской деятельности, а также научить принимать собственные решения, основываясь на имеющихся знаниях. Для того чтобы ученик осознал, что приобретаемые им знания действительно важны, интересны ему, необходимо поставить перед ним и решить значимую именно для него проблему, взятую из повседневной жизни. Нужно организовать работу учащегося таким образом, чтобы для решения поставленной задачи ему потребовались определенные знания, умения и навыки, как уже имеющиеся у него, так и новые, которые ему только предстоит приобрести. В итоге своей работы ученик должен получить реальные результаты.

Современному человеку для успешной карьеры необходимо постоянно перерабатывать совершенно новую для себя информацию и принимать нестандартные решения.

Реализовать этот интерес помогает проектная деятельность на уроках окружающего мира. В процессе изучения предмета «Окружающий мир» младшие школьники получают возможность систематизировать, расширять, углублять полученные ранее (в семье, в дошкольном учреждении, из личного опыта взаимодействия с природой и людьми), представления о природных и социальных объектах, осмысливать характер взаимодействий человека с природой.

Одним из возможных вариантов применения метода проектов на уроках окружающего мира, конечно же, являются учебные проекты предложенные автором программы. «Школа России»
СЛАЙДЫ 1,2,3,4

Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ СЕГОДНЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЕКТЕ
«ШКОЛА КУЛИНАРОВ» 2 класс СЛАЙД5

В проектной задаче как и проекте будем придерживаться «ПЯТИ П»
Проблема, планирование действий, поиск информации, продукт, презентация. СЛАЙД6

1. **Проектная задача « Школа кулинаров»** СЛАЙД7
2. **Гипотеза проектной задачи:**
Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.
3. **Цель:** - формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания;
4. **Задачи:**
-Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.
- Выделить продукты, которые вредны, опасны для человека и те, которые укрепляют здоровье.
- Распределить полезные продукты на основные группы.
- Найти или придумать рецепты приготовления блюд из полезных продуктов.

Начать наш урок я предлагаю со стихотворения

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника.

И телегу, и дугу;

И метлу, и кочергу.

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

- От чего заболел живот у главного героя? (**высказывают свое мнение**)
- Скажите, пожалуйста, так какому вопросу мы сегодня посвятим наше занятие?
- Давайте же вместе с вами сформулируем тему нашего занятия (**Наше питание**)

СЛАЙД8

- Как вы думаете, какие задачи мы поставим при изучении этой теме? (**Ставят задачи урока. СЛАЙД9**)

1. Как правильно питаться
2. Что дает человеку правильное питание
3. Научится выбирать полезные продукты
4. Учится слушать и слышать

Давайте проведем тест и узнаем, как вы относитесь к своему здоровью.

Раскройте ладонь. Если согласны с первым ответом - то пальцы остаются раскрытыми, а если вам больше подходит второй ответ – загибайте любой палец.

1На завтрак вы предпочитаете кашу или кофе? ? (1 -кашу, 2 – кофе)

2Каждый день вы съедаете по одному красному, желтому и зеленому овощу? (1 – да, 2 – нет)

3Какой перерыв вы делаете между приемами пищи? (1 – 3 – 4 часа, 2 – 1 – 2 часа)

4Какое блюдо вы охотнее съедите? (1- рыбу с овощами, 2 – бутерброд с колбасой)

5 Как вы считаете, вы питаетесь правильно? (1-да, 2-нет)

Посмотрите на руку, покажите мне с помощью светофора в каком состоянии ваше здоровье. Если у вас все пальцы сжаты в кулак, то красный цвет, если почти все сжаты то желтый, а если все раскрыты, то зеленый.

У кого красный цвет ваше здоровье под большой угрозой, если желтый, то здоровье не в полном порядке, если зеленый ваше здоровье замечательное.

Молодцы! А теперь я попрошу капитанов подойти ко мне и узнать как будут называться ваша команда. **(Вытягиваются названия команд. Учитель раздает командам название «Белки», «Жиры», «Углеводы»)** СЛАЙД10

Замечательно! Все команды готовы. Прежде чем начать работу, давайте вспомним правила работы в группах. **(Уважай мнение других; помогай друг другу; не перебивай, будь открытым для взаимодействия; работай дружно. СЛАЙД 11** Замечательно, а теперь по моему сигналу приступаем к выполнению заданий. **(Задания лежат на парте)**

Команде «Белки» необходимо прочитать текст и выполнить следующие задания:

- оформить плакат, который называется «Белки, нарисовать картинки продуктов в которых есть «белки»
- собрать и прикрепить на плакат пословицы и поговорки о еде и правильном питании,
- рассказать о суточной норме потребления белков.

- *Не все полезно, что в рот полезло.*
- *Правильно питайся – здоровья набирайся!*

Учащимся предлагается текст из которого они выбирают суточную норму потребления белков.

ТЕКСТ для 1 группы

Белки в обмене веществ занимают особое место. В зависимости от возраста, пола, выполняемой деятельности меняется норма белков в питании. для взрослого человека в суточном рационе должно содержаться в среднем 100-118 г. белков. При тяжелой физической работе норма белков в пище увеличивается до 130-140 г. Растущий организм ребенка нуждается в дополнительном количестве белков, обеспечивающих рост и формирование тела. Если для взрослого человека нужно на 1 кг. массы тела около 1,5 г. белков в сутки, то для ребенка в первые годы жизни эта норма должна быть примерно в 3 раза больше.

Белки входят в состав цитоплазмы, гемоглобина, плазмы крови, многих гормонов, иммунных тел, поддерживает постоянство водно-солевой среды организма. Без белков нет роста. Ферменты, обязательно участвующие во всех этапах обмена веществ — белки.

Общее количество жира в организме человека колеблется в широких пределах и составляет в среднем 10-12% массы тела, а в случаях ожирения может достигать 50% массы тела. Количество запасного жира зависит от характера питания, количества потребляемой пищи, пола, возраста и т.д.

Поступивший с пищей жир в пищеварительном тракте расщепляется на глицерин и жирные кислоты, которые всасываются в основном в лимфу и лишь частично в кровь. Уже в клетках кишечного эпителия синтезируется жир, свойственный данному организму. Через лимфатическую и кровеносную системы жиры поступают главным образом в жировую ткань, которая имеет значение «депо» жира. Много жира в подкожной клетчатке, вокруг некоторых внутренних органов (почек), а также печени и мышцах. Жир используется организмом как богатый источник энергии. При распаде 1 г жира в организме освобождается энергии в 2 с лишним раза больше, чем при распаде такого же количества белков и углеводов. Жиры входят в и состав клеток (цитоплазма, ядро, клеточные мембраны), где их количество устойчиво и постоянно. Скопления

жира могут выполнять и другие функции. Например, подкожный жир препятствует усиленной отдаче тепла, околопочечный жир предохраняет почки от ушибов. Недостаток жиров в пище нарушает деятельность центральной нервной системы и органов размножения, снижает выносливость к различным заболеваниям. Белки содержатся в твороге, яйцах, горохе зеленый, мясе, рыба и т.д.



Команде «Жиры» необходимо

- оформить плакат, который называется «Жиры», нарисовать картинки
- собрать и прикрепить на плакат пословицы и поговорки о еде и правильном питании,
- выбрать и записать самые интересные факты, о правильном питании, используя предложенные тексты



-
- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

ТЕКСТ для 2 группы.

Сбалансированное питание подразумевает кулинарное разнообразие. Если в рационе малыша будут присутствовать мясо, рыба, фрукты, овощи, злаки и кисломолочные продукты, он будет получать необходимые питательные вещества.

Разумеется, если вы при этом выберете правильный способ хранения продуктов и щадящую тепловую обработку.

Правила детского питания запрещают использование слишком острых и пряных овощных закусок и соусов. Диетологи также советуют не включать в детский рацион большого количества солений и маринадов. По возможности не покупайте малышам продукцию фаст-фуда, сладкие газированные напитки и чипсы. Огромное количество жира, содержащееся в последних, губительно для детского организма уже само по себе, но еще там полно «химии».

Старайтесь, чтобы в питании детей было достаточно сырых фруктов и овощей. Но не увлекайтесь. Делая ребенка вегетарианцем, вы рискуете недодать ему белка, что может негативно сказаться на развитии скелета и мускулатуры. Мясо в рационе должно присутствовать обязательно. Самый лучший вид – телятина. Структура ее мякоти идеально подходит для правильного питания малышей, к тому же она практически не содержит лишнего жира и прекрасно усваивается организмом ребенка.

Одно из правил детского питания гласит: ни одной недели не должно проходить без рыбных блюд. Подходящими считаются такие виды как судак, сиг, морской окунь. Можно также приготовить блюда из пикши, сайды или трески. А вот жирную красную рыбу лучше давать реже. Несмотря на обилие в ней рыбьего жира, для детского питания форель, семга и лосось не слишком подходят.

Удельный вес термически обработанных овощей должен составлять не менее половины от обеденной порции. Это могут быть как овощи в супе, так и гарниры – например, картофельные оладушки, морковные или свекольные котлеты, запеканки, пюре. Также овощи можно подавать на ужин, например, в виде овощных суфле. В правильном детском питании обязательно наличие и свежих овощей. Сезонные салаты из огурцов и помидоров или из тертой морковки помогают детскому организму укрепить органы пищеварения.

Отдельная тема в разговоре о правильном детском питании – злаки и молочные продукты. Их рекомендуется подавать на завтрак, но не всегда желательно сочетать друг с другом. Так, например, такое популярное блюдо как мюсли лучше заливать живым йогуртом или сладким ацидобифилином, чем молоком. А кашу – варить на воде, так она принесет больше пользы.

Связь между тем, что мы едим и тем, как мы себя чувствуем очевидна: врачи трубят об этом во весь голос! Мы собрали наиболее важные факты о правильном и неправильном питании!

Люди, у которых в организме жира на 20% больше нормы, чаще страдают от диабета 2 типа, болезней сердца, артрита, инсульта и раковых заболеваний. За последние 30 лет количество больных диабетом увеличилось на 33% из-за эпидемии ожирения.

Врачи не зря рекомендуют вставать из-за стола с легким чувством голода. Прежде, чем мозг получит сигнал о насыщении, должно пройти около 20 минут.

Пища быстрого приготовления (чипсы, сухарики, пицца, гамбургеры) могут стать причиной таких проблем, как агрессия, гиперактивность, ожирение, болезни сердца и диабет.

Плохое здоровье, питание и недостаток физической активности убивают около 300 000 человек в год.

В каждой баночке сладкого газированного напитка содержится 10 чайных ложек сахара.

Каждый третий ребенок заболевает диабетом из-за современных тенденций в питании.

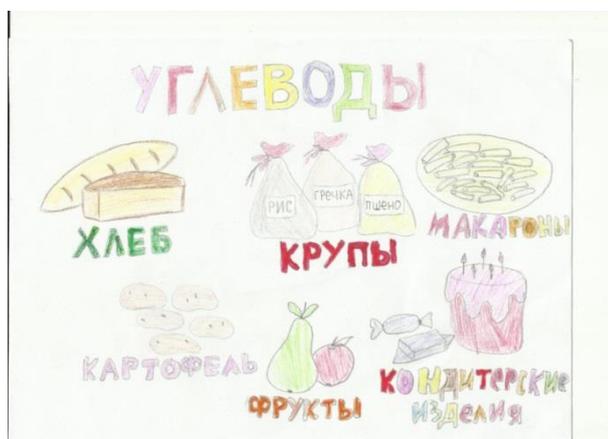
Команде «Углеводы»

- оформить плакат, который называется «Углеводы», используя картинки;

- собрать и прикрепить на плакат поговорки и пословицы о еде и правильном питании,

- выбрать и записать что такое углеводы, какие бывают углеводы и зачем человеку необходимо употреблять в свой рацион углеводы, используя предложенные тексты

- Кому сласти — друзья, тому его зубы — враги
- Лакомств тысяча, да здоровье одно.



Текст для 3 группы

Одна большая и важная группа питательных веществ - углеводы. Они были так названы, потому что первоначально обнаруженные углеводы состояли из атомов углерода, водорода и кислорода. Позднее были обнаружены углеводы и с другими элементами в составе. Поэтому **сейчас под термином "углеводы" понимают не только соединения углерода и воды, но и продукты их окисления, восстановления и прочих химических реакций.** Иначе углеводы называют сахарами.

Эти вещества выполняют множество важных функций в организме человека:

- **Энергетическая** - столь необходимая организму для его жизнедеятельности энергия образуется при расщеплении глюкозы (которая образуется из полисахаридов). Из каждого их грамма человек получает 4,1 ккал (16,7 кДж) энергии.
- **Строительная** - вместе с белками и жирами углеводы входят в состав клеточных мембран, поэтому необходимы для каждой клетки организма.
- **Опорная** - мукополисахариды придают прочность костям, хрящам, сухожилиям и коже.
- **Питательная** - простые углеводы (моносахариды) необходимы для синтеза более сложных углеводов, а также синтеза жирных кислот и аминокислот и др.
- **Транспортная** - участвуют в переносе различных продуктов обмена веществ.
- **Регуляционная** - поддерживают водный баланс.

Такое многообразие функций обусловлено огромным разнообразием самих углеводов. Обычно их разделяют на простые и сложные в зависимости от сложности их строения и усвояемости.

К простым относятся те углеводы, в составе которых количество атомов углерода невелико - это моносахариды. Наиболее известны среди них глюкоза, фруктоза, галактоза и др. При объединении двух мономеров получается дисахарид. Это, например, сахароза, лактоза и др. Простые углеводы легко растворяются в воде и усваиваются. К продуктам, богатым ими, относятся сахар, мед, другие сладости, молоко, а также фрукты и ягоды.

А к сложным углеводам относятся полисахариды - вещества разной степени сложности, состоящие из нескольких моносахаридных остатков. Также в их состав могут входить другие вещества неуглеводной природы (например, фосфаты и сульфаты). Наиболее известны крахмал, гликоген, клетчатка (целлюлоза), пектины и др. Крахмал, гликоген и другие полиозы усваиваются медленно, т.к. прежде расщепляются до более простых соединений. Клетчатка, пектины и некоторые другие полисахариды и вовсе не усваиваются - их называют балластными веществами. Но они выполняют важную функцию, способствуя лучшей работе кишечника, выведению холестерина, создавая чувство сытости и т.д. Содержатся полисахариды главным образом в крупах, овощах, фруктах и ягодах.

И все эти углеводы необходимы для полноценной работы организма. Причем, человек нуждается не только в разнообразии углеводов, но и в достаточном их количестве. Принято считать, что в день организму необходимо от 5 до 8 г углеводов на 1 кг массы тела в зависимости от интенсивности физической нагрузки, пола и возраста. В среднем суточная потребность в этих веществах составляет 350-500 г. Это нетрудно обеспечить, особенно зная, в каких продуктах их содержание на 100 г съедобной части особенно велико.

После того как группы выполнили задания, им предлагается создать рецепт полезного салата. Необходимо объяснить, чем полезен салат, начиная словами:

- Мы выбрали
- Он полезен потому, что

Учащиеся выполняют задания в группах. После того, как учащиеся выполнили задания, идет отчет групп.

Рефлексия работы в группах.

- позиция Я считаю, что.....
- обоснование Потому, что.....
- пример Я могу это доказать на
- следствие Исходя из этого я делаю вывод о том, что

Давайте, мы теперь сделаем вывод: **Вывод: Необходимо правильное питание. Правильно питайся – здоровья набирайся!**

Что интересного узнали на уроке? Каким было наше занятие?

Вывод:

***необходимо
правильное питание.***

***Правильно питайся –
здоровья набирайся!***

Проектная задача

«Наше питание»

(по предмету «Окружающий мир»,

2 Д класс,

УМК «Начальная школа 21 века»)

Задание команде «Белки»

1. Оформить плакат, который называется «Белки», подобрать картинки продуктов в которых есть «белки»
2. Собрать и прикрепить на плакат пословицы и поговорки о еде и правильном питании
3. Найти в тексте, вырезать и приклеить информацию о суточной норме потребления белков .

Задание команде «Жиры»

1. Оформить плакат, который называется «Жиры», подобрать картинки продуктов в которых есть «жиры»
2. Собрать и прикрепить на плакат пословицы и поговорки о еде и правильном питании,
3. Найти в тексте, вырезать и приклеить из текста самые интересные факты, о правильном питании,

Задание команде «Углеводы»

1. Оформить плакат, который называется «Углеводы», подобрать картинки продуктов в которых есть «углеводы»
2. Собрать и прикрепить на плакат пословицы и поговорки о еде и правильном питании,
3. Выбрать и записать из текста, что такое углеводы, какие бывают углеводы и зачем человеку необходимо употреблять в свой рацион углеводы.

Пословицы:

- *Не все полезно, что в рот полезло.*
-
- *Правильно питайся – здоровья набирайся!*

Пословицы

- *Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.*
-
- *Если много съешь, то и мёд горьким покажется.*

Пословицы:

- *Кому сласти — друзья, тому его зубы — враги*
-
- *Лакомств тысяча, да здоровье одно.*

Пословицы:

- *Не все полезно, что в рот полезло.*
-
- *Правильно питайся – здоровья набирайся!*

Пословицы

- *Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.*
-

- *Если много съешь, то и мёд горьким покажется.*

Пословицы:

- *Кому сласти — друзья, тому его зубы — враги*
-
- *Лакомств тысяча, да здоровье одно.*

Белки в обмене веществ занимают особое место. В зависимости от возраста, пола, выполняемой деятельности меняется норма белков в питании. Для взрослого человека в суточном рационе должно содержаться в среднем 100-118 г. белков. При тяжелой физической работе норма белков в пище увеличивается до 130-140 г. Растущий организм ребенка нуждается в дополнительном количестве белков, обеспечивающих рост и формирование тела. Если для взрослого человека нужно на 1 кг. массы тела около 1,5 г. белков в сутки, то для ребенка в первые годы жизни эта норма должна быть примерно в 3 раза больше.

Белки входят в состав цитоплазмы, гемоглобина, плазмы крови, многих гормонов, иммунных тел, поддерживает постоянство водно-солевой среды организма. Без белков нет роста. Ферменты, обязательно участвующие во всех этапах обмена веществ — белки.

Общее количество жира в организме человека колеблется в широких пределах и составляет в среднем 10-12% массы тела, а в случаях ожирения может достигать 50% массы тела. Количество запасного жира зависит от характера питания, количества потребляемой пищи, пола, возраста и т.д.

Поступивший с пищей жир в пищеварительном тракте расщепляется на глицерин и жирные кислоты, которые всасываются в основном в лимфу и лишь частично в кровь. Уже в клетках кишечного эпителия синтезируется жир, свойственный данному организму. Через лимфатическую и кровеносную системы жиры поступают главным образом в жировую ткань, которая имеет значение «депо» жира. Много жира в подкожной клетчатке, вокруг некоторых внутренних органов (почек), а также печени и мышцах. Жир используется организмом как богатый источник энергии. При распаде 1 г жира в организме освобождается энергии в 2 с лишним раза больше, чем при распаде

такого же количества белков и углеводов. Жиры входят в и состав клеток (цитоплазма, ядро, клеточные мембраны), где их количество устойчиво и постоянно. Скопления жира могут выполнять и другие функции. Например, подкожный жир препятствует усиленной отдаче тепла, околопочечный жир предохраняет почки от ушибов. Недостаток жиров в пище нарушает деятельность центральной нервной системы и органов размножения, снижает выносливость к различным заболеваниям. Белки содержатся в твороге, яйцах, горох зеленый, мясо, рыба и т.д.

Сбалансированное питание подразумевает кулинарное разнообразие. Если в рационе малыша будут присутствовать мясо, рыба, фрукты, овощи, злаки и кисломолочные продукты, он будет получать необходимые питательные вещества. Разумеется, если вы при этом выберете правильный способ хранения продуктов и щадящую тепловую обработку.

Правила детского питания запрещают использование слишком острых и пряных овощных закусок и соусов. Диетологи также советуют не включать в детский рацион большого количества солений и маринадов. По возможности не покупайте малышам продукцию фаст-фуда, сладкие газированные напитки и чипсы. Огромное количество жира, содержащееся в последних, губительно для детского организма уже само по себе, но еще там полно «химии».

Старайтесь, чтобы в питании детей было достаточно сырых фруктов и овощей. Но не увлекайтесь. Делая ребенка вегетарианцем, вы рискуете недодать ему белка, что может негативно сказаться на развитии скелета и мускулатуры. Мясо в рационе должно присутствовать обязательно. Самый лучший вид – телятина. Структура ее мякоти идеально подходит для правильного питания малышей, к тому же она практически не содержит лишнего жира и прекрасно усваивается организмом ребенка.

Одно из правил детского питания гласит: ни одной недели не должно проходить без рыбных блюд. Подходящими считаются такие виды как судак, сиг, морской окунь. Можно также приготовить блюда из пикши, сайды или трески. А вот жирную красную

рыбу лучше давать реже. Несмотря на обилие в ней рыбьего жира, для детского питания форель, семга и лосось не слишком подходят.

Удельный вес термически обработанных овощей должен составлять не менее половины от обеденной порции. Это могут быть как овощи в супе, так и гарниры – например, картофельные оладушки, морковные или свекольные котлеты, запеканки, пюре. Также овощи можно подавать на ужин, например, в виде овощных суфле. В правильном детском питании обязательно наличие и свежих овощей. Сезонные салаты из огурцов и помидоров или из тертой морковки помогают детскому организму укрепить органы пищеварения.

Отдельная тема в разговоре о правильном детском питании – злаки и молочные продукты. Их рекомендуется подавать на завтрак, но не всегда желательно сочетать друг с другом. Так, например, такое популярное блюдо как мюсли лучше заливать живым йогуртом или сладким ацидобифилином, чем молоком. А кашу – варить на воде, так она принесет больше пользы.

Связь между тем, что мы едим и тем, как мы себя чувствуем очевидна: врачи трубят об этом во весь голос! Мы собрали наиболее важные факты о правильном и неправильном питании!

Люди, у которых в организме жира на 20% больше нормы, чаще страдают от диабета 2 типа, болезней сердца, артрита, инсульта и раковых заболеваний. За последние 30 лет количество больных диабетом увеличилось на 33% из-за эпидемии ожирения.

Врачи не зря рекомендуют вставать из-за стола с легким чувством голода. Прежде, чем мозг получит сигнал о насыщении, должно пройти около 20 минут.

Пища быстрого приготовления (чипсы, сухарики, пицца, гамбургеры) могут стать причиной таких проблем, как агрессия, гиперактивность, ожирение, болезни сердца и диабет.

Плохое здоровье, питание и недостаток физической активности убивают около 300 000 человек в год.

В каждой баночке сладкого газированного напитка содержится 10 чайных ложек сахара.

Каждый третий ребенок заболит диабетом из-за современных тенденций в питании.

Одна большая и важная группа питательных веществ - углеводы. Они были так названы, потому что первоначально обнаруженные углеводы состояли из атомов углерода, водорода и кислорода. Позднее были обнаружены углеводы и с другими элементами в составе. Поэтому сейчас под термином "углеводы" понимают не только соединения углерода и воды, но и продукты их окисления, восстановления и прочих химических реакций. Иначе углеводы называют сахарами.

Эти вещества выполняют множество важных функций в организме человека:

- **Энергетическая** - столь необходимая организму для его жизнедеятельности энергия образуется при расщеплении глюкозы (которая образуется из полисахаридов). Из каждого их грамма человек получает 4,1 ккал (16,7 кДж) энергии.
- **Строительная** - вместе с белками и жирами углеводы входят в состав клеточных мембран, поэтому необходимы для каждой клетки организма.
- **Опорная** - мукополисахариды придают прочность костям, хрящам, сухожилиям и коже.

- **Питательная** - простые углеводы (моносахариды) необходимы для синтеза более сложных углеводов, а также синтеза жирных кислот и аминокислот и др.
- **Транспортная** - участвуют в переносе различных продуктов обмена веществ.
- **Регуляционная** - поддерживают водный баланс.

Такое многообразие функций обусловлено огромным разнообразием самих углеводов. Обычно их разделяют на простые и сложные в зависимости от сложности их строения и усвояемости.

К простым относятся те углеводы, в составе которых количество атомов углерода невелико - это моносахариды. Наиболее известны среди них глюкоза, фруктоза, галактоза и др. При объединении двух монозов получается дисахарид. Это, например, сахароза, лактоза и др. Простые углеводы легко растворяются в воде и усваиваются. К продуктам, богатым ими, относятся сахар, мед, другие сладости, молоко, а также фрукты и ягоды.

А к сложным углеводам относятся полисахариды - вещества разной степени сложности, состоящие из нескольких моносахаридных остатков. Также в их состав могут входить другие вещества неуглеводной природы (например, фосфаты и сульфаты). Наиболее известны крахмал, гликоген, клетчатка (целлюлоза), пектины и др. Крахмал, гликоген и другие полиозы усваиваются медленно, т.к. прежде расщепляются до более простых соединений. Клетчатка, пектины и некоторые другие полисахариды и вовсе не усваиваются - их называют балластными веществами. Но они выполняют важную функцию, способствуя лучшей работе кишечника, выведению холестерина, создавая чувство сытости и т.д. Содержатся полисахариды главным образом в крупах, овощах, фруктах и ягодах.

И все эти углеводы необходимы для полноценной работы организма. Причем, человек нуждается не только в разнообразии углеводов, но и в достаточном их количестве. Принято считать, что в день организму необходимо от 5 до 8 г углеводов на 1 кг массы тела в зависимости от интенсивности физической нагрузки, пола и возраста. В среднем суточная потребность в этих веществах составляет 350-500 г. Это нетрудно обеспечить, особенно зная, в каких продуктах их содержание на 100 г съедобной части особенно велико.

Создать рецепт полезного салата.

Рецепт:

Необходимо объяснить. Чем полезен салат, начиная словами:

Мы выбрали

Он полезен потому, что

Создать рецепт полезного салата.

Рецепт:

Необходимо объяснить. Чем полезен салат, начиная словами:

Мы выбрали

Он полезен потому, что

Создать рецепт полезного салата.

Рецепт:

Необходимо объяснить. Чем полезен салат, начиная словами:

Мы выбрали

Он полезен потому, что

