**Умелый поваренок**

**Занятие 3 группа - 17.11. 2020**

**Тема занятия: «Продукты разные нужны — блюда разные важны»**

Продолжение разговора о правильном питании.

Узнаете:

- какие продукты-источник углеводов;

- какие блюда лучше подходят для завтрака;

- какое количество углеводов содержатся в некоторых продуктах.

Задание:

* Ознакомьтесь с содержанием презентации.
* Потренируйтесь, выполните задание.
* Составьте меню завтрака с полезными углеводами.

**Список продуктов с полезными углеводами.**

Как работают «правильные» углеводы - попадая в организм с пищей, они всасываются в стенки ЖКТ и медленно поднимают уровень сахара в крови.

* бурый и цветной длинный рис
* рис необработанный
* хлебные изделия из муки грубого помола
* лапша из цельнозерновой муки
* все виды каш, за исключение манной
* свежие или замороженные кабачки
* зеленый шпинат и иная зелень с грядки
* все виды капусты
* кислые фрукты (свежий киви и грейпфрут, апельсин, а также зеленое яблоко)
* отварная красная и зеленая чечевица
* вое виды сои
* фасоль, бобы
* ячменные каши
* курага
* сливы с персиками
* спелые авокадо
* свежий болгарский и чили перец
* лук всех видов — репчатый желтый, красный, порей и другие
* обработанные съедобные грибы
* сочные свежие томаты

## «Неправильные» углеводы- это те, которые быстро усваиваются в организме и это не очень хорошо для работы организма.

* мед, прополис, продукты жизнедеятельности пчел
* свежие и консервированные засахаренные ананасы
* сушеный изюм
* арбуз
* желтый банан
* сахарная дыня
* сладкие финики
* оладьи, в том числе покупные
* крекеры
* сладкие палочки из кукурузной муки
* хлопья кукурузные, в том числе детские
* быстрого приготовления каши (овсяные и пр.)
* картошка, запеченная в духовке или в углях костра
* домашнее пюре из картофеля
* отварная морковь
* репа
* все виды тыквенных плодов и десертов
* рис белый
* зерновой и белый хлеб
* печенья
* кускус, в том числе из пшеничной крупы грубого помола
* манная каша
* сухие готовые продукты питания (промышленное производство в уже обработанные продукты добавляет углеводы в чистом виде – сахар/глюкозу, а также крахмал).

Меню – перечень блюд, напитков, входящих в завтрак, обед, ужин.

Какие блюда должны быть включены в завтрак?

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп (в сутки) | |
| с 7 до11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки, г | 77 | 90 |
| Жиры, г | 79 | 92 |
| Углеводы, г | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность, ккал | 2350 | 2713 |

Углеводы выполняют три основные функции, которые невозможно игнорировать:

1. Дают энергию на первую половину дня, что позволяет избежать чувства голода вскоре после завтрака.

2. Держат под контролем уровень сахара в крови.

3. Улучшают настроение.

Если не принимать пищу по утрам, то организм потребует возмещения вечером. Последнее может привести к ожирению.

Источники углеводов. Все каши и крупы содержат большое количество сложных углеводов. Полезны они тем, что усваиваются длительное время. Одна порция овсянки может постепенно усваиваться на протяжении 4 часов. Крупы, помимо сложных углеводов содержат в себе клетчатку, которая также полезна для пищеварительной системы.

Простые углеводы содержатся во всех конфетах, фруктах, сухофруктах, соках. Самым полезным продуктом являются съеденные целиком фрукты. Они помимо фруктозы содержат клетчатку, которая препятствует быстрому усвоению.

Соки и фреши, содержат большое количество простых сахаров и, при их избыточном потреблении, такое питание может привести к инсулиновой зависимости.

Для среднего человека можно назвать наиболее удачным такой промежуток приёма пищи: 6:30–9:30 утра.Главное, нельзя есть сразу после пробуждения. Необходимо хотя бы 15–20 минут подвигаться: утренний туалет, лёгкая разминка, процесс приготовления пищи.

Какое количество углеводов содержатся в 100 граммах некоторых продуктах.

Хлеб ржаной **34**, Хлеб диабетический **38**, Хлеб бородинский **40**, Лепешки ржаные **43**, Хлеб зерновой **43**, Хлеб пшеничный **50**  
Сырки глазированные **32**  
Яблоки сушеные **45**, Груша сушеная **49**  
Овсяная крупа **49**, Крупа «Геркулес» **50**, Горох лущеный **50**, Фасоль **46**  
Торт миндальный **45**, Торт бисквитный **50**  
Шоколад с орехами **48**, Шоколад горький **50** Сдобные булочки **51**, Лаваш армянский **56**, Бублики **58**, Пирожное с кремом **62**, Мука ржаная сеяная **64**, Вафли обычные **65**, Сухари сливочные **66**, Мука пшеничная первый сорт **67**, Сушки **68**, Мука пшеничная высший сорт **68**, Лапша яичная **68**, Макароны **69**, Соломка сладкая **69**, Мука кукурузная **70**  
Гречневая крупа **62**, Гречневая крупа (продел) **65**, Перловая крупа **66**, Пшено **66**, Ячневая крупа **66**, Манная крупа **67**  
Конфеты шоколадные **51**, Урюк **53**, Шоколад молочный **54**, Курага **55**, Халва **55**, Молоко сгущенное **56**, Чернослив **58**, Повидло яблочное **65**, Изюм **66**, Финики **68**, Джем **68**, Леденцы **70**

**ЗАДАНИЕ:** составь меню завтрака, попробуй посчитать количество углеводов, содержащихся в блюдах завтрака, посмотри в таблице и определи какое количество углеводов рекомендуют для твоего возраста.