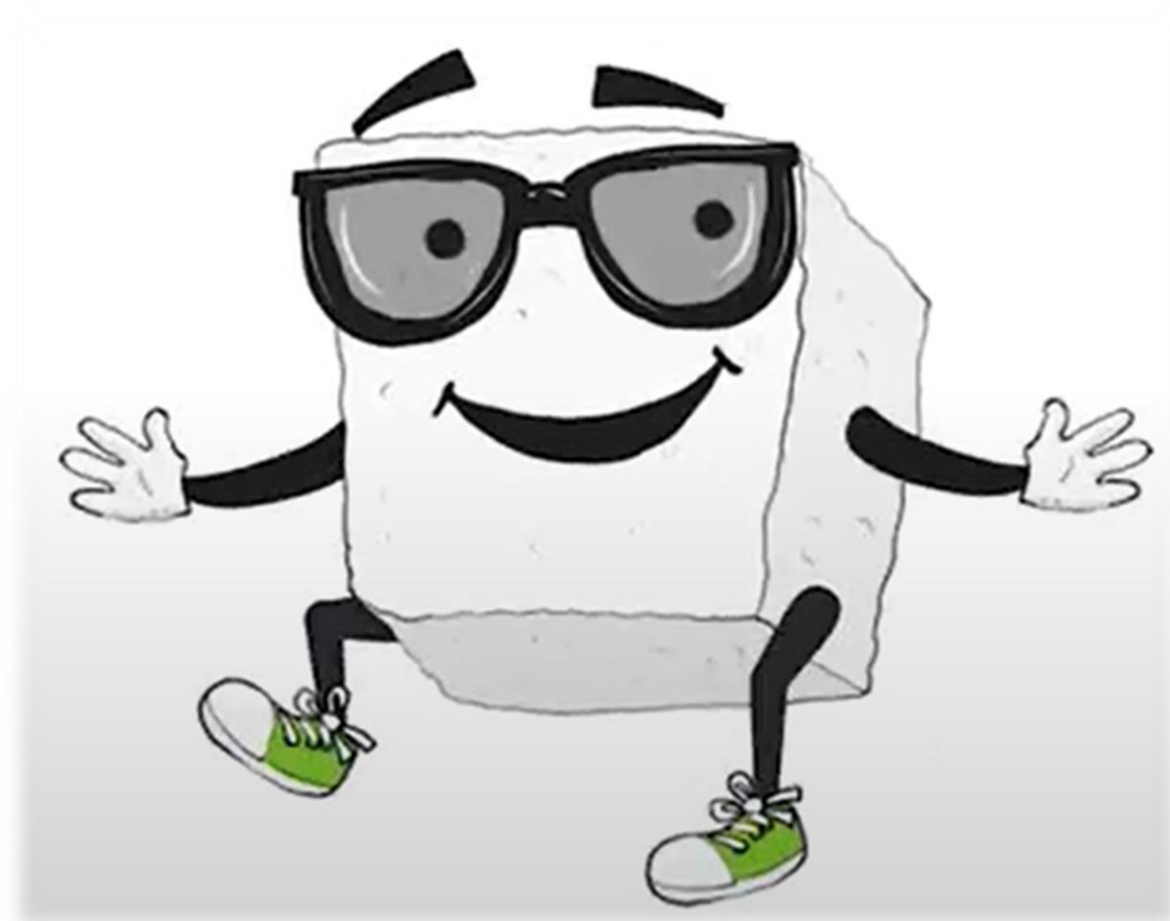




ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Станция «Сахарная»



Питательные вещества

Макро- нутриенты

Белки



Жиры



Углеводы



Микро- нутриенты

Минералы



Витамины



Пищевые
волокна



ВОДА



УГЛЕВОДЫ – основной источник энергии, но они бывают разные!

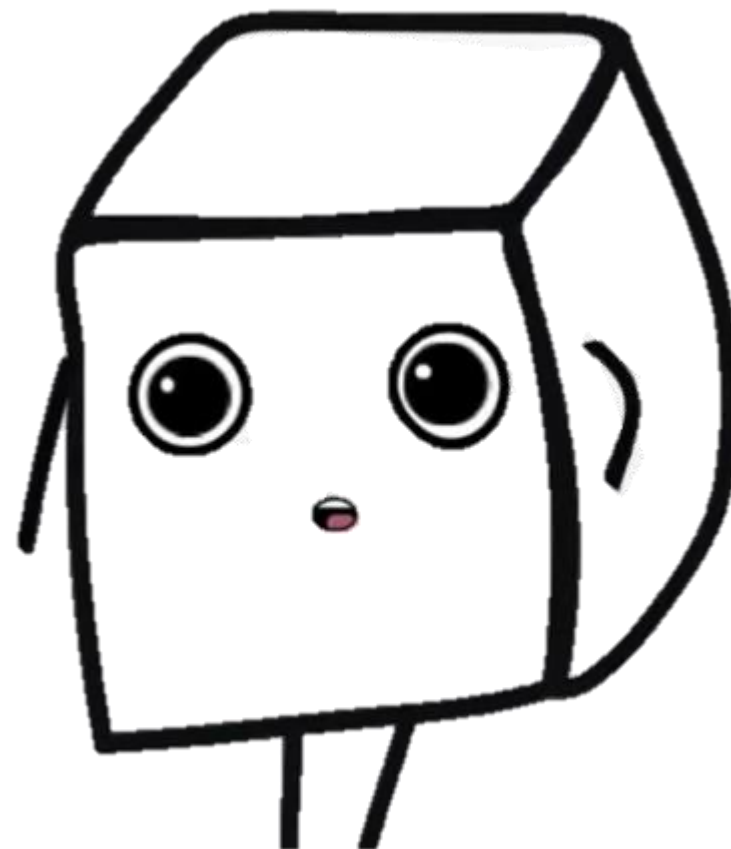


Простые



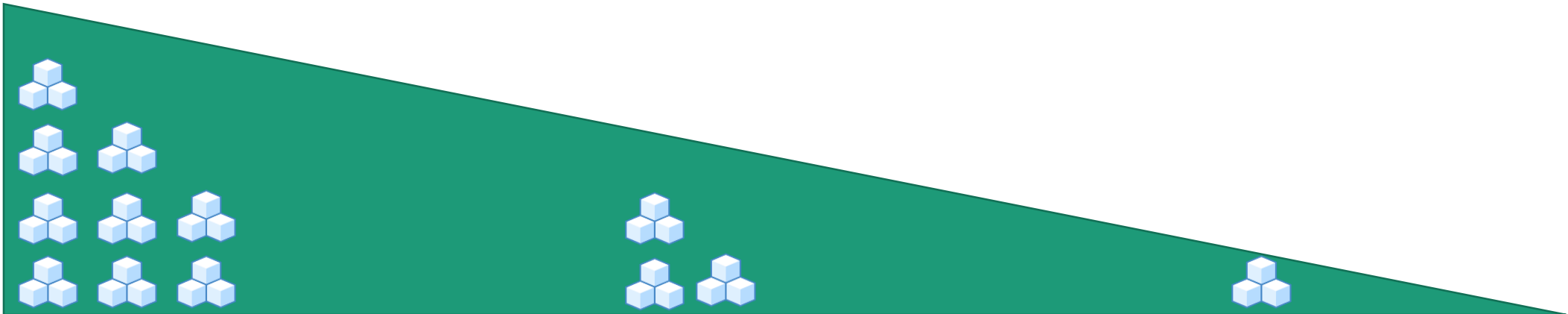
Сложные





Задание 1

Распределите продукты по количеству содержащегося в них сахара



Задание 2

- Сколько весит 1 кубик сахара?**
- Как вы думаете, сколько кубиков составят суточную норму по простым сахарам в рационе?**

Продукт	Количество простых углеводов в 100 г продукта	Вес средней порции	Количество простых углеводов в порции
Морковка	6,7	75 г	5
Банан	19	100 г	19
Яблоко	9	170 г	15
Банка сладкой газировки	11	330 г	36
Белый хлеб	6	20 г	1,5
Йогурт натуральный	4	200 г	8
Йогурт сладкий	14,5	200 г	30
Сладкий шоколадный батончик	50	57 г	29
Яйцо	0.1	60 г	0
Сок фруктовый	См.	См.	Х

Задание 3

- Расположите продукты в правильном порядке убывания количества сахара
- Подумайте, как быстро мы набираем норму сахара с продуктами?