# Їж менше цукру

Цукор – це не лише напівпрозорі кришталики, які ми додаємо в чай. Його добувають з цукрового буряку чи тростини. Він складається з чистої сахарози.
Він міститься у багатьох продуктах, які ми їмо: хліб, йогурти, соки, соуси, овочеві консерви та навіть в солоній випічці.

Надмірна кількість цукру в раціоні може спричинити карієс, ожиріння, порушення обміну речовин, діабет 2-го типу та захворювання серцево-судинної системи.
Давайте з вами проведемо невелику вправу, й дійзнаємося чого більше в цукрі, шкоди чи користі.

**Вправа на переваги та недоліки цукру**
**https://wordwall.net/uk/resource/71647476**

Що більше цукру ми їмо, то більше нам його хочеться. Але ж які норми споживання цукру?
**ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільного цукру до 10% від загальної кількості спожитих калорій.**

Скільки це для школярів? **До 25 г або до 5 чайних ложок на день.**

Чи знаєш ти, що в 1 ложці кетчупу може бути аж 4 грами цукру? А в пляшці газованої води до 40 грамів цукру (це майже 8 ложок цукру).
Давайте перейдемо до інтерактиву й розберемося з вами де корисний цукор, а де не дуже.

**Вправа «Цукор: не шкода, а де здоров'я»**
**https://wordwall.net/uk/resource/71647084**

Тобто щоб нам уникнути надмірного споживання вільного цукру, заміни продукти та напої з його високим вмістом на більш здорову альтернативу. Обирай фрукти на десерт замість печива, тістечок чи торта. Замість солодких газованих напоїв візьми за звичку пити чисту воду.
Отже, цукор – це одна з поживних речовин, яка не чинить шкоди, якщо її споживати в міру. Проте проблема в тому, що важко дотримуватись цієї "золотої середини", коли доданий цукор настільки доступний.

І на останок, давайте же з вами узагальнемо наші знання стосовно того, де у нас міститься багато цукру, а де солі

**Вправа «Цукор та сіль, хто із них найбільший злодій»**
https://learningapps.org/watch?v=p1peq4ht524