



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.01.15.



### FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 4. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** 2. Életműködést segítő vitaminok, ásványi anyagok – A szabályozók

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

- 1. Feldolgozandó ismeretek:** A vitaminok és ásványi anyagok fogalma, valamint a szervezetben betöltött jótékony hatásai. Legfontosabb források, az egészséges, kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás és a vitaminok, ásványi anyagok kapcsolata. Az információk kritikus szemlélése és értékelése.
- 2. Kulcsfogalmak:** életműködések, energia, fő tápanyagok, építő- és energiát adó tápanyagok, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi- állati eredetű zsiradékok, gyümölcscukor, tejcukor, cukorrépa, méz, asztali cukor, kristálycukor
- 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** környezetismeret, egészségtan, technika, életvitel- és gyakorlat
- 4. Kapcsolódás a többi modul között:** Modulok közös tartalmi elemei: prevenció, önismeret
- 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Ismeri a vitaminok és ásványi anyagok főbb képviselőit, hogy nem tartalmaznak energiát, de kis mennyiségük ellenére jelentős szerepük van a szervezet működésében. Az egészséges táplálkozás szabályainak megfelelően össze tud állítani kiegyensúlyozott fő- és kis étkezéseket. Tisztában van azzal, hogy vegyes, változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással hozzájut valamennyi tápanyaghoz és ezzel elősegíti a megfelelő egészségi állapotot. Fejlődik az információfeldolgozó képessége, a kritikus gondolkodása.
- 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**
  - Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): Ételben az életerő
  - In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 4. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 4-6.o.
- 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p><b>Óra előtti szervezési feladatok:</b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a kooperatív csoportmunkára.</p> <p><b>Tanulói előkészület</b> Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni a pékségből, tejüzemből, élelmiszerboltból, zöldséges pultról, piacról származó készételek nagyméretű fotóit, plakátjait, hirdetéseit.</p> <p><b>Elkészítés: tanító/tanulók által hozott termékek</b> Egy-két zöldség, gyümölcs: nyers friss, régóta tárolt, aszalt, konzerv, mirelit, üdítőben, tejtermékben lévő gyümölcs.</p>		<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tanulói kártya (villámkártya módszer)</li> <li>- tanulói gyűjtött képek, fotók, plakátok, hirdetések</li> <li>- A4- es lap, színes ceruzák, filctollak, zsírkréták</li> <li>- 4 színes korong</li> <li>- gyűjtött zöldségek, gyümölcsök</li> <li>- cédula (vitaminok, ásványi anyagok nevei)</li> </ul>
10 perc	<p><b>Legfontosabb tápanyagaink</b></p> <p>A tápanyagok felismerése és csoportosítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehérjék,</li> <li>- szénhidrátok,</li> <li>- zsírok.</li> </ul> <p>A tápanyagok szervezetben betöltött szerepe és legfontosabb forrásaik.</p>	<p><b><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése, ismétlő áttekintés</u></b></p> <p><i>„A mai órán folytatjuk a tápanyagok világában való vizsgálódásunkat. Új összetevőkkel ismerkedünk meg, de előtte tekintsük át, hogy mi az, amire szívesen emlékeztek.”</i></p> <p><i>„Hoztam nektek egy érdekes feladatot, melyben a párok kártyázni fognak. Ehhez a padoszomszédok alkossanak párokat!”</i></p> <p><b>Ismétlő feladat: kérdés-felelet: villámkártya módszer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanítói előkészítés</li> </ul> <p>A kártya egyik oldalán kérdések szerepelnek, másik oldalán válaszok.</p>	<p><b>párban folyó tanulás</b> tanítói bevezetés</p> <p>párok alakítása</p>	



Az ismétlő kérdések alkalmasak arra, hogy begyakoroljuk a tápanyagok szerepét és legfontosabb forrásait

Forrás:

Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): Ételben az életerő

In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 4. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 4-6.o.

### A tanulók egymástól tanulnak

- A pár egyik tagja a kérdező, a „tudós”, a másik a válaszoló, a „tanítvány”.
- A párok tagjai válaszolnak a kártyájukon lévő kérdésre (közös tanulás).

Kérdés-felelet kártyák:

**Melyik az a tápanyag, amely csak részben jelent energiaforrást, a növekedéshez, fejlődéshez szükséges?**

**FEHÉRJE**

**Melyek a legfontosabb energiát szolgáltató tápanyagaink?**

**ZSÍROK, SZÉNHI DRÁTOK**

**Melyik az a tápanyag, melynek természetes formája a méz?**

**SZÉNHI DRÁT**

**Miben található nagyobb mennyiségben a fehérjék?**

A fehérjék nagyobb mennyiségben a húsokban, tejtermékekben, tojásban vannak, de tartalmazzák a bab- és gabonafélék is.

**Milyen szénhidrátforrásokat ismersz?**

Sok szénhidrátot tartalmaznak a gabonafélék, a rizs, a burgonya, zöldségek és a gyümölcsök. A szénhidrátok egyik csoportja a cukrok, amelyek a gyümölcsökben gyümölcscukorként, a tejben tejcukorként, az édességekben asztali cukor formájában vannak jelen.

**A szénhidrátoknak melyek a legismertebb képviselői?**

Legismertebb képviselői a cukorrépából előállított formái (kristálycukor, porcukor, kockacukor...) és a méhek által gyűjtött méz.

páros munka:  
kérdés-felelet



		<p><b>Miben található nagyobb mennyiségben a zsiradékok?</b> Zsiradékokból nagy mennyiséget tartalmaznak a különböző növényi eredetű magok és azok olajai, például a napraforgó, az olíva, a diófélék, illetve az állati eredetű zsírok (sertés-, liba-, kacsá..) a vaj, a tejszín és a tejföl is. Figyelni kell arra, hogy az ezeket tartalmazó ételek változatosan szerepeljenek az étrendedben.</p> <p><b>Ellenőrzés, visszacsatolás: folyamatos</b> - Az ellenőrzés minden kérdés után megtörténik. - A párok megmutatják egymásnak a kártyát, a választ ellenőrzik a hátoldalon. Ezzel a módszerrel <b>a párok egymástól tanulnak.</b></p> <p><b>Ha</b> az idő engedi, akkor a párok kártyát cserélnek (cél: a tanulás/bevésés elősegítése).</p>	<p>a párok folyamatosan ellenőrzik egymást</p> <p>a párok szerepet cserélnek</p>	
20 perc	<p><b>Az életműködést segítő vitaminok és az ásványi anyagok.</b> Minden táplálék, étel kisebb összetevőkből áll, ezek a tápanyagok, vannak közöttük olyanok, amelyekre csak nagyon kis mennyiségben van szükség, de nélkülözhetetlenek. Ide tartoznak az életműködést segítő vitaminok és az ásványi anyagok. - Sokféle <b>vitamint</b> ismerünk, amelyek számos feladatot látnak el a szervezetünkben pl.: a kémiai, élettani folyamatokhoz elengedhetetlenek, védőanyagként segítenek a betegségek elleni küzdelemben, a megelőzésben. A vitaminokat az abc nagybetűivel jelölik.</p>	<p><b>Új ismeret átadása, gyakorló feladatokkal: a vitaminok, ásványi anyagok megismerése</b></p> <p><i>„A táplálékunk igen fontos alkotórészei még a vitaminok és az ásványi anyagok, melyek nem adnak energiát, de az életműködések zavartalan fenntartásához szükségesek. Ezek együttesen biztosítják a szervezetünk egészséges életműködését.”</i></p> <p><i>„A vitaminokat az ábécé nagybetűivel és számokkal jelölik. Ezek után vizsgáljuk meg őket közelebbről is.”</i></p> <p><b>Alkossunk 4 csoportot.</b> Mindenki húzzon egy színes korongot és a hasonló színt húzok egy csoportba fognak tartozni. Két-két csoport a „gazdacsapat”, két-két csoport pedig a „vendégcsapat” lesz.</p> <p>- Tanulói előkészület</p> <p>Otthoni előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen előkészíteni a pékségből, tejüzemből, élelmiszerboltból, zöldséges pultról,</p>	<p>frontálisan tanári magyarázat</p> <p>csoportok kialakítása</p> <p>tanulói előkészület</p>	<p>4 színes korong</p> <p>gyűjtött képek, fotók, plakátok</p>



Az **A-vitamin** segíti a jó látást, és főként a tejben, tejtermékekben, tojássárgájában van.

Az **A** és a **C-vitamin** közreműködik az íny, a fogak, az ínszalagok és a bőr egészségének megőrzésében.

Hiányában régen, a matrózok a hosszú hajóúton súlyosan megbetegedtek, mert nem jutottak zöldségekhez, gyümölcsökhöz (a szervezet védekező rendszerét erősíti).

C-vitamin nagyobb mennyiségben, a citrusfélékben, a bogyós gyümölcsökben és a paprikában található.

**A D-vitamin** szerepet játszik a csontok, fogak felépítésében, nagy része a napsugarak hatására keletkezik a bőrben. A testünk által termelt mennyiséget fontos kiegészíteni az őszi-téli időszakban olyan ételekkel: májjal, a tojással és a tejtermékekkel, amelyek nagyobb mennyiségben tartalmazzák.

- Az **ásványi anyagok**: a Föld anyagai, szervezetünk nem tudja önmaga előállítani, így csak táplálkozással tudnak bejutni. (Milligrammos mennyiségben szükségesek a szervezet zavartalan működéséhez = x mg/a napi ajánlás).

A legfontosabb ásványi anyagok közé tartozik a **kalcium/Ca**, amely nélkül nem tudna az erős csontozat és fogazat kifejlődni. A tej és a tejtermékek különösen gazdagok kalciumban, így

piacról származó **készételek** nagyméretű fotóit, plakátjait, hirdetéseit.

**2-2 csapat „párban” fog dolgozni, tehát ugyanazt a készített vizsgálja (képet), ugyanolyan szempont alapján, csak más-más eszközzel.**

#### Puzzle készítése

- A készételek képeit **puzzle-re felválni**, egységes méret, illetve darabszám szerint („gazdacsapat”).

#### Puzzle összerakása. Vizsgálódás: a vitaminok, ásványi anyagok jótékony hatásai

- A „vendégcsapatnak” átadni a puzzle-t, akik **összerakva** azokat: a jellemző vitaminok (A, C, D) ill. ásványi anyagok (kalcium, só/nátrium, vas) szerint csoportosítják.

- Összegyűjtik a szervezetre gyakorolt jótékony hatásokat is.  
- Lehet jegyzetet, vázlatot készíteni.

#### Hirdetések értelmezése

- Közben a „gazdacsapat” értelmezi a **képekhez tartozó hirdetések**et, szintén a vitaminra és ásványi anyagra vonatkozó információkat. Térjenek ki a reklámok lehetséges megtévesztő erejére is.

- Lehet jegyzetet, vázlatot készíteni.

#### - A tanító segíti a csoportok felkészülését.

Pedagógiai útmutatás: „A reklámok gyakran nem érvekkel győznek meg, hanem érzelmi hatást akarnak kiváltani. Sokszor csak pozitív ismereteket közvetítenek az adott szerről, termékről. A károsító hatásokról soha nincs szó. Fogyasztásra nevel, ösztönöz.”

#### kooperatív csoportmunka

„gazdacsapat” puzzle készítése

„vendégcsapat” összerakja a képet és vizsgálódik a jótékony hatások irányában

„gazdacsapat” értelmezi a hirdetések

a tanító, mint facilitátor vesz részt a tanítási-tanulási folyamatban

A4- es lap, színes ceruzák, filctollak

A4- es lap, színes ceruzák, filctollak



	<p>ezeket minden nap szükséges fogyasztani. Az ásványi anyagok közül legismertebb a természetben található <b>só</b> (mely közel fele arányban nátriumot/Na tartalmaz). Az étkezési só (konyhasó) jellemzően bányászat és feldolgozás után kerül az asztalunkra. Ételek ízesítésére és tartósítására használjuk. A <b>vas/Fe</b> egy különleges ásványi anyag, mert a vér képzéséhez, az oxigén szállításához szükséges. A vörös húsokban található nagyobb mennyiségben, de néhány zöld növényben, mint a sóska vagy a spenót is jelen van.</p> <p>Fejlődik az információ-feldolgozó képessége, a kritikus gondolkodása.</p>	<p><b>Ellenőrzés: csoportbemutatók/prezentációk</b> - 2-2 csapat párhuzamosan prezentál, hiszen <b>ugyanazt a készített vizsgáta</b>, ugyanolyan szempont alapján, csak más-más eszközzel. - „Vendégcsapat” termékbemutatója, jótékony hatások ismertetése (az a csapat, akinél a képek vannak). - „Gazdacsapat” a képekhez tartozó hirdetéseket elemezte. - Reflexiók: a csapatok észrevételei a témával kapcsolatosan. A két csapat véleményének ütköztetése: reklám, média szerepe az egészséges táplálkozás népszerűsítésében.</p> <p><b>Értékelés – önértékelés</b> - A csapatok önmagukat értékelik időbeosztás, feladatmegosztás, aktivitás, eredményesség alapján.</p>	<p>csoportbemutatók: <b>két csapat párhuzamosan prezentál:</b> - „vendégcsapat” termékbemutatója, - „gazdacsapat” hirdetések elemzése - a két csapat véleményének ütköztetése</p> <p>csapatok önértékelése</p>	
5 perc	<p><b>Jó tudni!</b> A vitaminok érzékenyek, ezért a feldolgozás, sütés, főzés, hosszas tárolás, hosszú áztatás hatására az ételekben csökken a mennyiségük, ezért naponta legalább egyszer egy adag zöldséget vagy gyümölcsöt nyersen fogyassz el!</p> <p>Seregnyi egyéb vitamin és ásványi anyag is fontos ahhoz, hogy naponta jól működjön a szervezetünk. A változatos táplálkozás biztosít minden szükséges tápanyagot, hiszen nincs olyan étel, amely valamennyit tartalmazná. Ne feledd!</p>	<p><b>Új ismeret elmélyítése: gyakorlati tapasztalatszerzés</b> - Előkészítés: tanító/tanulók által hozott termékek Egy-két zöldség, gyümölcs: nyers friss, régóta tárolt, aszalt, konzerv, mirelit, üdítőben, tejtermékben lévő gyümölcs.</p> <p><i>„A csoportmunka során sok mindent megtudtunk a vitaminokról és az ásványi anyagokról. <b>Jó tudni</b> még, hogy a vitaminok érzékenyek, ezért a feldolgozás, sütés, főzés, hosszas tárolás, hosszú áztatás hatására az ételekben csökken a mennyiségük, megváltozik esetleg a színük, az ízük és az állaguk is.”</i></p> <p><b>Egyéni tapasztalatszerzés</b> <i>„Most ennek az állításnak is járjunk utána, tapasztaljuk meg! Hoztam nektek... Kóstoljátok meg a ...!”</i></p>	<p>gyűjtött anyagok előkészítve</p> <p>frontálisan: tanítói magyarázat</p>	tanító/tanulók által hozott termékek



	<p>Már az ókorban is tudták „varietas delectat”: A változatosság gyönyörködtet is!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Megkóstolni nyers friss, régóta tárolt, aszalt, konzerv, mirelit, üdítőben, tejtermékben található gyümölcsöt, zöldséget.</li><li>- Megfigyeléseket, érzeteket, érzéseket megfogalmazni a kóstolás kapcsán.</li></ul> <p><b>Következtetések levonása</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intelmek a zöldségek, gyümölcsök tárolására, feldolgozására. „A vitaminok érzékenyek, ezért a feldolgozás, sütés, főzés, hosszas tárolás, hosszú áztatás hatására az ételekben csökken a mennyiségük. Ezért naponta négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt és legalább egyszer (egy adag) <b>nyersen</b> fogyasztsd el!”</li></ul>	<p>kóstolás:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- egyéni megtapasztalás,</li><li>- megfigyelések, érzetek, érzések megfogalmazása</li></ul> <p>közös megbeszélés</p> <p>tanítói intelem</p>	
10 perc	<p><b>Életműködést segítő vitaminok, ásványi anyagok:</b> a szervezetben betöltött szerepük, jótékony hatásai. Az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében is fontos szerepük van. Legfontosabb forrásaik.</p>	<p><b>Óra végi összefoglalás: ismeretek rendszerezése, képi megfogalmazása</b></p> <p>„A mai órán/foglalkozáson tanult vitaminok, ásványi anyagok ne „árválkodjanak”, tervezzünk nekik logót! Olyan jól felismerhető <b>jelet alkossatok</b>, amelyek egyértelműen jelzik, hogy mi a feladatuk a szervezetünkben, hogy milyen jótékony hatásai vannak.”</p> <p>„Az alkotást párokban fogjátok végezni. Húzzatok egy cédulát, melyen a tanult vitaminok (A, C, D) ill. ásványi anyagok (kalcium, só/nátrium, vas) nevei vannak felírva. Ennek megfelelően kell a logót megtervezni!”</p> <p><b>Logó tervezése</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tanult vitaminok, ásványi anyagok logóinak megtervezése, jótékony hatások kiemelése.</li></ul> <p>Lehet rajzolni, lehet szöveges feliratot is készíteni.</p> <p><b>Párok prezentációi – jutalmazás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Logók bemutatása és megbeszélése.</li><li>- A legérdekesebb és „legtalálóbbr” remekművek kikerülnek az osztály faliújságára.</li></ul>	<p>frontálisan</p> <p>tanítói feladatkijelölés</p> <p>párok alakítása, feladatkijelölés</p> <p>párok együttes alkotása</p> <p>párok bemutatásai, jutalmazás</p>	<p>cédula (vitaminok, ásványi anyagok nevei)</p> <p>A4- es lap, színes ceruzák, filctollak, zsírkréták</p>





	<p><b>Otthoni feladat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Étkezési napló készítéséhez: Mi volt otthon a reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora?</li><li>- Étkezési szokások, hagyományok feltérképezése.</li></ul>	<p><b>Otthoni feladat kijelölése</b></p> <p>Mindenki jegyezze le a hétvégi étrendjét (szombat vagy vasárnap).</p> <p><b>Kutatómunka az étkezési szokások, hagyományok feltérképezésére</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>1. önálló kutatás:</u> az osztály egyik felének, önálló munkában: Kérdezzék meg otthon, hogyan zajlott le régen egy családi, vagy egy ünnepei ebéd? Saját szokások, hagyományok gyűjtése.</li><li>- <u>2. kutatás:</u> az osztály másik felének, páros munkában: Más nemzetek konyháinak, étkezési szokásainak megismerése (olasz, török, indiai, kínai, japán konyha stb.), hagyományostól eltérő felhasználási módok, szokások, jellegzetességek. A párok érdeklődésüknek megfelelően is választhatnak feldolgozási területet.</li></ul>		
--	--	--	--	--



## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 2. Életműködést segítő vitaminok, ásványi anyagok – A szabályozók

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	<b>Tápanyagokról tanultak ismétlése</b>  Az energiát, mely minden életműködéshez (még az emésztéshez is) nélkülözhetetlen, a táplálékainkból nyerjük. Főként a zsírok, szénhidrátok, kis mértékben a fehérjék elégetése szolgálja.	<b><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése, ismétlő áttekintés</u></b>  <i>„A mai órán folytatjuk a tápanyagok világában való vizsgálódásunkat. Új összetevőkkel ismerkedünk meg, de előtte tekintsük át, hogy mi az, amire szívesen emlékeztek.”</i>  <i>„Hoztam nektek egy érdekes feladatot, melyben a párok kártyázni fognak. Ehhez a padeszomszédok alkossanak párokat!”</i>	tanítói bevezetés  párok alakítása	
6 perc	<b>Legfontosabb tápanyagaink</b>  A tápanyagok felismerése és csoportosítása: - fehérjék, - szénhidrátok, - zsírok.  A tápanyagok szervezetben betöltött szerepe és legfontosabb forrásaik.	<b><u>Ismétlő feladat: kérdés-felelet: villámkártya módszer</u></b>  <b>Ismétlő feladat: kérdés-felelet: villámkártya módszer</b> - Tanítói előkészítés A kártya egyik oldalán kérdések szerepelnek, másik oldalán válaszok.  <b>A tanulók egymástól tanulnak</b> - A pár egyik tagja a kérdező, a „tudós”, a másik a válaszoló, a „tanítvány”.	párban folyó tanulás kérdés-felelet	tanulói kártyák



Az ismétlő kérdések alkalmasak arra, hogy begyakoroljuk a tápanyagok szerepét és legfontosabb forrásait.

Forrás:

Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): Ételben az életerő

In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 4. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 4-6.o.

- A párok tagjai válaszolnak a kártyájukon lévő kérdésre (közös tanulás).

### Kérdés-felelet kártyák

Melyik az a tápanyag, amely csak részben jelent energiaforrást, a növekedéshez, fejlődéshez szükséges?

**FEHÉRJE**

Melyek a legfontosabb energiát szolgáltató tápanyagaink?

**ZSÍROK, SZÉNHIDRÁTOK**

Melyik az a tápanyag, melynek természetes formája a méz?

**SZÉNHIDRÁT**

**Miben található nagyobb mennyiségben a fehérjék?**

A fehérjék nagyobb mennyiségben, a húsookban, tejtermékekben, tojásban vannak, de tartalmazzák a bab- és gabonafélék is.

**Milyen szénhidrátforrásokat ismersz?**

Sok szénhidrátot tartalmaznak a gabonafélék, a rizs, a burgonya, zöldségek és a gyümölcsök. A szénhidrátok egyik csoportja a cukrok, amelyek a gyümölcsökben gyümölcscukorként, a tejben tejcukorként, az édességekben asztali cukor formájában vannak jelen.

**A szénhidrátoknak melyek a legismertebb képviselői?**

