

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №48"

«Крупы»

6 класс

учитель Бордюгова Т.И.

Курск 2014

Крупами называются пищевые продукты из цельных или дробленых зерновых культур.



К злаковым относятся зерновые:

- Пшеница
- Рожь
- Овес
- Рис
- Ячмень
- Кукуруза
- Сорго

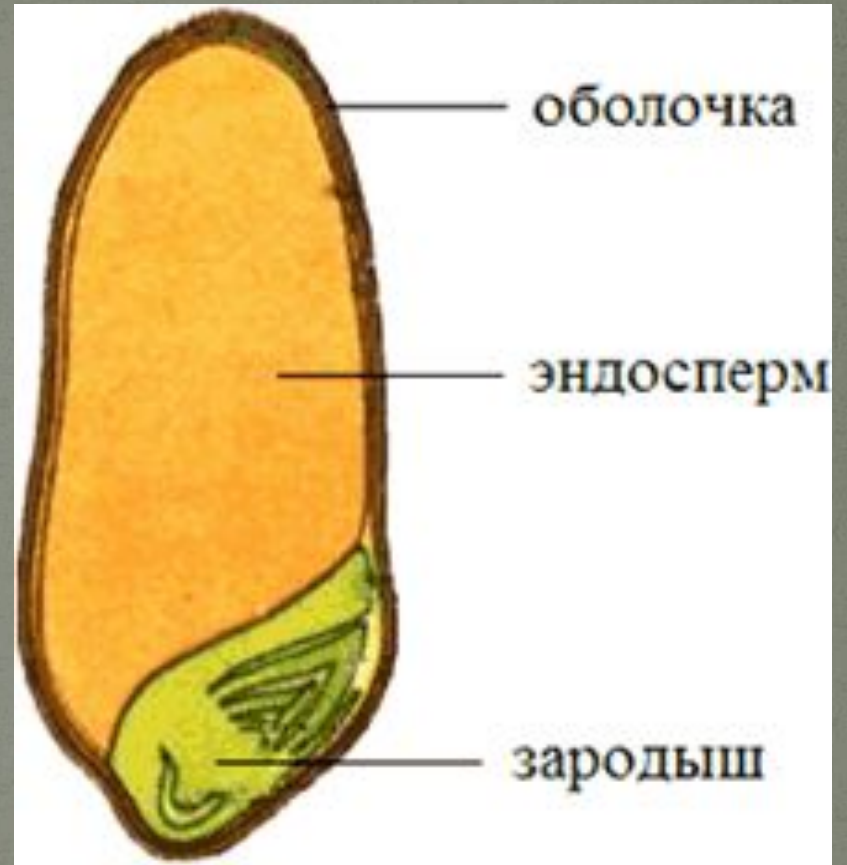


бобовые и гречишное растение - гречиха

- Бобы
- Фасоль
- Горох
- Нут
- Чечевица
- Соя



- Ценность зерна или крупы- в их оболочке и зародыше



Зерновая культура и получаемая из нее крупа

Пшеница

Пшеничная крупа



Манная крупа



Рис -Рис



Овёс

Овсяная крупа



Геркулес



Просо - Пшено



Гречиха – Гречневая крупа



Ячмень

Перловая крупа



Ячневая крупа (продел)



Кукуруза – Кукурузная крупа



Рожь - Рожь



Основное назначение зерновых продуктов- снабжение организма углеводами. Их в крупах содержится 60-88%. Кроме углеводов в состав зерновых входят белки, жиры, минеральные вещества. Бобовые являются основным источником легко усваиваемых белков растительного происхождения. Многие крупы богаты клетчаткой- «живой клеткой»

