

1. **Виберіть** рецепт борщу від Євгена Клопотенка, **натиснувши** на зображення та перейшовши за гіперпосиланням. **Приготуйте** його разом із дорослими в домашніх умовах. **Визначте** енергетичну цінність отриманої страви за допомогою таблиці калорійності, що внизу під QR-кодом.



Рецепт борщу з карасями



Рецепт класичного зеленого борщу



Рецепт пісного борщу Полісся



Класичний борщ з томатно-буряковою заправкою



Зелений борщ з кропивою



Таблиця калорійності

2. **Проаналізуйте** склад поживних речовин, які можна отримати з борщу, за допомогою таблиці калорійності. Зверніть увагу на вміст білків, жирів і вуглеводів у харчових продуктах. Дані **запишіть** у таблицю та **обчисліть** суму за кожним стовпчиком (білки, жири, вуглеводи, інше). **Запишіть** результати в рядок «Підсумок».

Інгредієнти вибраного борщу	Склад поживних речовин			
	Білки (г)	Вуглеводи (г)	Жири (г)	Інше

Підсумок				

3. **Проведіть** рефлексію та **зробіть** висновки роботи, використовуючи запитання:

- Які частини рослин ми використали під час приготування борщу?
- Яких органічних речовин у борщі більше, а яких — менше?
- Які хімічні реакції відбуваються під час приготування борщу? Розгляньте, наприклад, процес карамелізації цукрів у моркві чи зміну кольору буряка під час варіння.
- Як впливає кислотність середовища на колір буряка в борщі? Чому додавання оцту або лимонного соку може змінити відтінок страви?
- Які корисні властивості мають інгредієнти борщу для здоров'я людини? Розгляньте, наприклад, вміст антиоксидантів у буряку, вітамінів у зелені тощо.
- Чи може борщ вважатися збалансованою стравою? Які інгредієнти можна додати або виключити, щоб зробити його більш корисним?

