

**Сценарий образовательного события
«ЯЙЦО В НАУКЕ И ЖИЗНИ»
в рамках межпредметной недели «Наука и жизнь (Учимся для жизни)»**

Андреева Нелли Юрьевна, учитель начальных классов;
Коголь Наталья Константиновна, учитель изобразительного искусства
МОБУ «СОШ № 5», г.Минусинск Красноярского края

Класс: 3

Тема:	«Яйцо в науке и жизни» 
Актуальность	Образовательное событие - это пространство компетентных проб, которое имеет огромный энергетический потенциал для всех участников в него включенных в части образовательного результата. А именно, фиксирует личностный и деятельностный прирост, появление новообразований в области опыта субъектности, приобретение рефлексивного опыта самоопределения и управления ресурсами
Цель	создание условий для формирования и развития универсальных учебных действий обучающихся и повышения интереса к общеобразовательным дисциплинам и обучению в целом
Содержательная линия, сюжетный блок	путешествие по станциям по изучению свойств яйца, проведение опытов, изготовление темперных красок
Планируемый результат:	Предметные УУД: расширение знаний обучающихся о роли яйца в жизни и науке через научно-исследовательский подход: - выяснить, из чего состоит куриное яйцо, - проанализировать теоретический материал о прочности куриного яйца, - определить опытным путем прочность яичной скорлупы в зависимости от ее положения и состояния,

	- вычислить среднюю массу, которую может выдержать яйцо, - привести примеры применения в архитектуре формы яйца; приобретение опыта изготовления и работы темперными красками, формирование потребности в художественном творчестве и в общении с искусством. Личностные УУД: готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию Метапредметные: Познавательные УУД: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; Коммуникативные УУД: умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение Регулятивные УУД: умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Организация пространства: классная комната, интерактивная доска / проектор и экран, столы, стулья, наглядность, материалы для лабораторной и творческой работ	
Межпредметные связи	Формы работы
окружающий мир и изобразительное искусство	реализация согласно этапам коллективного творческого дела (КТД): этап ИДЕЯ – совместное планирование работы педагогами и инициативной группой обучающихся; сбор СТАРТ – разработка содержания, сбор ДЕЛО – образовательное событие в форме исследовательской лаборатории и творческой мастерской для всего класса с использованием технологии развития критического мышления сбор ОГОНЕК - рефлексия
ПРИЛОЖЕНИЯ	МАТЕРИАЛЫ для выступления исследователей «Яйцо – замечательный помощник в познании нового и неизведанного» (приложение 1) МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ по изучению свойств яйца (приложение 2) ЯЙЦО В КУЛЬТУРЕ И ИСКУССТВЕ (приложение 3) ТЕМПЕРНЫЕ КРАСКИ (историческая справка) (приложение 4) ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (приложение 5) БУКЛЕТ «Интересные факты о яйце» (приложение 6)

СОДЕРЖАНИЕ образовательного события

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Этапы
– Вы познакомились с афишей. Как думаете, о чем пойдет речь на нашем образовательном событии? Подумайте, пожалуйста, и ответьте на вопрос: а что вы знаете о яйце?	Ответы детей.	Орг.момент Беседа. Целеполагание
- Возьмите из корзинки макет яйца и напишите с левой стороны одно-два слова о том, что вы знаете о яйце. Отложите их в сторону, обратимся к ним в конце урока. -Можно ли что-то интересного узнать о яйце? Выберите интересные для вас вопросы. -Наши ребята, которые готовили сегодняшнее мероприятие, могут помочь в поисках ответов на следующие вопросы: 1.Что было раньше яйцо или курица? 2. Что представляет собой яйцо? 3.Исследовать вопрос о категории яиц. 4.Исследовать массу яичного желтка, белка и скорлупы в отдельности. 5.Провести опыты: а) по определению свежего и несвежего яйца; б) отличить вареное и сырое яйцо; в) определить в каких жидкостях яйцо будет плавать; 6.Практическая работа. а) научиться отделять желток от белка; б) изготавливать краски	Выбирают, пишут. Предложения и выбор интересных вопросов	Корзина идей.
Изучение состава яйца. Выступает с рассказом первый исследователь о составе яйца.	Слушают, участвуют в диалоге	ВЫЗОВ (материалы в приложении 1)
Выступление второго исследователя с вопросом Что было раньше курица или яйцо?		

- Прочитайте текст и ответьте на вопрос: по мнению палеонтологов что было вначале – курица или яйцо?	Работают с текстом, отстаивают свое мнение	
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЭТАП Опыты проходят одновременно по группам (станциям) Станция «ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА» Опыт. Взвешивание разных по массе яиц и определение категории яиц. Запись данных в таблицу, подсчеты. Отвечают на вопрос: где в жизни это может пригодиться? Вывод. Зная массу яйца, можно определить категорию яйца в магазине. И наоборот. - Определим категорию яиц в нашей ячейке с помощью таблицы. Для этого я буду взвешивать, а вы по таблице определяйте категорию. Задача. Пакет может выдержать груз массой 3 кг. Папа купил 1 кг моркови и 1 кг картофеля. Ему еще надо купить ячейку отборных яиц. Может ли папа положить данную ячейку в пакет? Станция «ХИТРОСТИ ЯЙЦА». Опыт. Определение свежего и несвежего яйца. Отличие вареного от сырого яйца Опыт. С какого конца яйцо прочнее? Опыт. Определение вареного и сырого яйца. Выводы. 1. Несвежее яйцо всплывает. А свежее тонет. 2. Вареное дольше крутится, чем сырое. 3. С острого конца яйцо тверже, а под тупым концом находится воздушная камера и поэтому оно легче разбивается. Станция «ФОКУСЫ ЯЙЦА» Опыт. В каких жидкостях яйцо будет плавать? Берем простую воду и опускаем яйцо. Наблюдаем. Берем	Дети делятся на 4 группы и участвуют в опытах по принципу «вертушка» Модераторы в группах - подготовленные ребята из класса, которые проводят демонстрацию, направляют деятельность одноклассников, отвечают на вопросы по содержанию работы группы. Участвуют в экспериментах, наблюдают, делают выводы.	ОСМЫСЛЕНИЕ (материалы в приложении 2)

другую емкость и разводим соль (полстакана или менее), опускаем в новую жидкость яйцо и наблюдаем. А в растворе сахара? Вывод. В жидкостях, где растворена соль или сахар яйцо не тонет, а плавает. Изменилась плотность воды. Опыт. Один из исследователей инициативной группы заранее проводит еще один опыт дома: положить яйцо в емкость и залить его 9% уксусом, через 4 дня - скорлупа растворится, а яйцо станет резиновым. Демонстрация результата ребятам группы Вывод. Яичная скорлупа состоит из кальция. Наблюдаем, что под воздействием уксусной кислоты- яичная скорлупа размякла и получилось «резиновое яйцо». Значит, под воздействием кислоты кальций разрушается. Наши зубы тоже состоят из кальция, и мы часто кушаем пищу, в которой много кислоты. Поэтому важно заботиться о своих зубах, чтобы кальций в них сохранялся и они оставались здоровыми. Правила ухода за зубами мы проходили, надо их соблюдать. Станция «А ЧТО ВНУТРИ?» Опыт. Учимся отделять белки от желтков 2-мя способами (с шумовкой и двух скорлупок). Опыт. Взвешиваем целое яйцо. Определяем на весах массу белка, желтка, скорлупы яйца. -Что в яйце больше всего по массе: белок? Желток? Скорлупа? Вывод. Большую массу в яйце занимает белок.		
Яйцо в культуре и искусстве - Ребята, вы уже много интересного и важного узнали о яйце. А знаете ли вы, что яйцо является вдохновителем для создания шедевров в культуре? Я вам сейчас покажу несколько таких работ. -Знаете ли вы ребята, что куриное яйцо использовалось еще и в	Просмотр презентации. Беседа.	ВЫЗОВ (материалы в приложениях 3 и 4)

художественном деле? Каким образом спросите вы? Об этом сейчас мы и поговорим и покажем наглядно, и помогут мне в этом наши помощники сотрудники лаборатории!!! -Прежде чем начнем свой эксперимент, прослушайте небольшую историческую справку, что же такое Темперные краски и как они появились.		
ТВОРЧЕСКИЙ ЭТАП. Лаборатория: - Итак, ребята сегодня вы увидите исторический эксперимент из прошлого времени, перенесемся в древний Египет и попробуем воссоздать процесс получения краски из яйца. Для нашего эксперимента нам понадобится: - куриное сырое яйцо; - одноразовая посуда; - вода проточная и дистиллированная; - краситель; - кисть для смешивания. Ход действий: Разбить яйцо на половинки, отделить белок от желтка, чтобы не повредить оболочку желтка. Затем, держа желток на ладони, аккуратно промыть холодной водой. После промывания необходимо, держа на ладони, желток проткнуть так, чтобы он стек в емкость без своей оболочки, оболочку желтка убираем. Делаем эмульсию. В емкость с желтком поэтапно добавляем дистиллированную воду и перемешиваем с помощью кисти до полного растворения и отсутствия комочков. Затем, когда эмульсия готова, добавляем краситель и снова перемешиваем тщательно до однородного цвета. Краска готова!!! Так как такая краска имеет свойство быстро засыхать, то хранить ее необходимо в холодильнике накрыв мокрой тряпкой под крышку.	Делятся на 4 группы. Участвуют в изготовлении красок. Каждая группа готовит свою краску. Раскрашивают получившимися красками пирамиды. Готовые работы вывешивают, анализируют. Обмен впечатлениями.	ОСМЫСЛЕНИЕ (материалы в приложении 5)

Каждая группа замешивает разные цвета. -Теперь, когда наша краска готова, предлагаю испытать ее в деле. -Я подготовила вам образец зарисовки Египетской пирамиды, так как мы с вами перенеслись в древний Египет, то и рисовать будем на эту тему. Представьте себя древнейшими художниками живописцами и попробуйте создать шедевр на века, ведь темперные краски тем и хороши, что сохраняются веками, если их правильно использовать!		
-Давайте подведем итоги. Что интересного и нового для себя открыли? (Игра «Журналисты») -У вас на столах макет яйца, что вы брали из корзинки. Теперь на правой стороне яйца напишите 2-3 слова о том, что можете рассказать о яйце. И разложите по корзинкам, прикрепленным на доске. Для этого выберите ту, которая соответствует вашему настроению и интересу. 1. Мне было очень интересно. 2. Я сделал много новых открытий для себя. 3. Мне неинтересно, я все знал	Беседа. Участвуют в игре Дети прикрепляют картонные яйца к соответствующим корзинкам. Получают буклет на память (приложение 5)	РЕФЛЕКСИЯ

ЯЙЦО – ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК В ПОЗНАНИИ НОВОГО И НЕИЗВЕДАННОГО

Исторические сведения

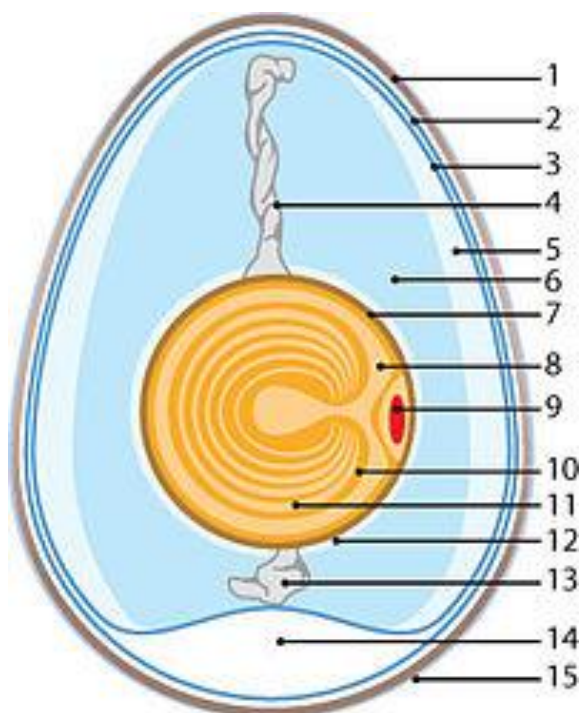
Когда-то, очень давно древние люди считали яйцо началом Вселенной. Считалось, что из яйца родился мир, который нас окружает. Славяне считали яйцо символом плодородия земли и символом начала весны. А в Древнем Риме существовал обычай каждый прием пищи начинать с яйца. Я узнал так же, что славяне расписывали яйца еще в древние времена. Так люди выражали свои представления о вселенной. Раскрашенные яйца приносили в дар богам и дарили друг другу в первый день нового года и в день рождения.

Когда появилось христианство, расписные яйца стали символом главного праздника христиан - Пасхи, символизируя воскресение Христа.

Строение куриного яйца

Прежде чем приступить к практической части исследования изучим строение яйца.

Все вы видели куриное яйцо. Большая часть яйца это желток. **Желток** находится в тонкой желтковой оболочке и окружен белком. Почти наполовину желток состоит из воды. В нем содержатся так же жиры, витамины, минералы и кальций. Желток окружен **белком**. Интересно то, что вода в белке отсутствует. От желтка отходят **канатики**. Все жидкое содержимое яйца окружено двумя оболочками и скорлупой. **Скорлупа** состоит в основном из кальция. Она достаточно прочная. Примечательно то, что на остром конце яйца скорлупа прочнее, а на тупом конце – немного тоньше. Вся поверхность скорлупы имеет мелкие поры, через нее проходит воздух внутрь яйца, это необходимо для развития цыпленка. Цвет скорлупы может быть разный. Белая скорлупа у яиц от яичных кур, а желтая скорлупа у яиц от мясных кур. Форма самого яйца овальная.



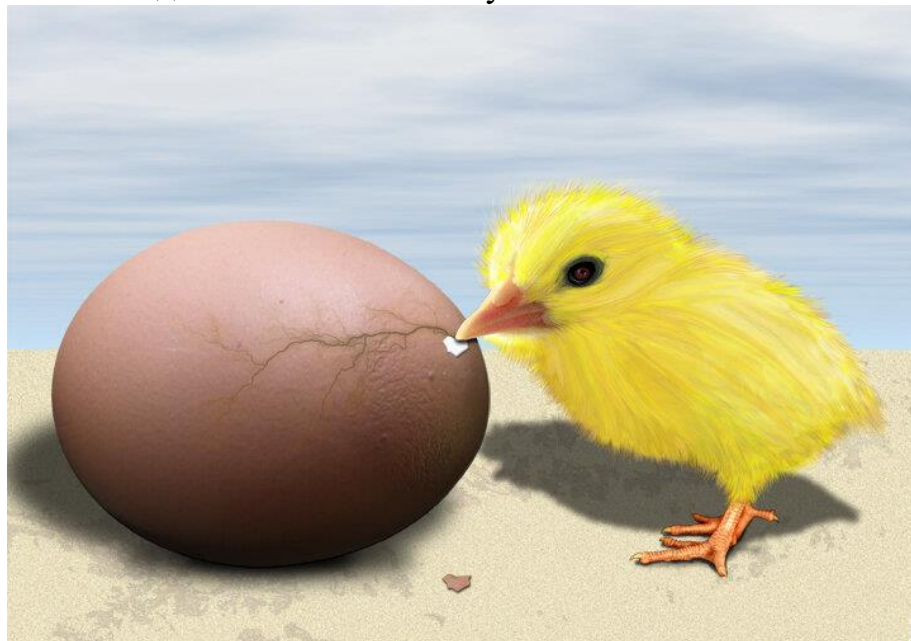
1. Скорлупа
- 2, 3. Подскорлуповая оболочка
- 4, 13. Канатик
- 5, 6, 12. Белок (разный по консистенции)
7. Желточная оболочка
- 8, 10, 11. Желток
9. Зародышевый диск
14. Воздушная камера
15. Кутикула

Что появилось раньше: курица или яйцо?

Пробле́ма ку́рицы и яйца́ —логический парадокс использования понятий с нечётким объёмом. Парадокс звучит следующим образом: «*Что было раньше — курица или яйцо?*» С одной стороны, для появления курицы необходимо яйцо, с другой — для появления яйца нужна курица. Необходимо установить причинно-следственную связь.

Что появилось раньше – курица или яйцо? Об эту загадку сломали немало копий в философских, религиозных и научных дискуссиях. И до сих пор находится немало сторонников как того, так и другого варианта решения данной задачи.

В самом деле, обывателю загадка может показаться воистину неразрешимой. Курица несёт яйцо, но и сама курица вылупилась из яйца. Круг замкнулся. Но он же должен был возникнуть?



Текст для обучающихся

Рассмотрим ответы разных ученых. Вот что **говорят палеонтологи**. Сейчас отряд курообразных является одним из древнейших представителей класса птиц и ведёт свой отсчёт с начала кайнозойской эры, которая началась примерно 66 миллионов лет назад. Однако, даже несмотря на длинный путь эволюционных изменений, который они прошли от своих мезозойских предков, яйцо как способ размножения не является «патентом» древних птиц. Данный способ размножения берёт своё начало задолго до динозавров, которые являются их предками.

На данный момент наука обладает неоспоримым подтверждением прямого родства птиц и динозавров. В Китае, например, найдены окаменелости пернатых динозавров. Останкам синорнитозавра исполнилось прилично лет – целых 125 миллионов. Биомеханика движения верхних конечностей синорнитозавра похожа на биомеханику движения крыльев птиц, однако, летать с помощью них он не мог, а вот балансировать – вполне. Или найдённые – кстати, тоже в Китае - окаменелости синозавроптерикса, который, по факту, является переходной формой от птицеобразного динозавра к динозавроподобной птице. Это было маленькое животное с очень простыми перьеобразными структурами нитевидной формы.

В какой-то условный отрезок времени при очередном изменении генетического материала условного динозавра эмбрион приобрёл вид «праматери» первой птицы. Привычных нам птиц она напоминала весьма условно. Но это был первый шаг на долгом эволюционном пути, который ныне позволяет воронам за нашим окном летать. Как известно из биологии, эмбрион имеет такое же строение ДНК, что и животное, которое из этого эмбриона впоследствии разовьётся. Поэтому ответ на загадку «Курица или яйцо?» у палеонтологии однозначен – первым было яйцо.

Биологи опираются на фундаментальный закон биологии – взрослый сформированный организм не подвержен изменением своего генотипа. Что означает, что курица появилась из эмбриона, уже несшего генетический материал взрослой особи, а эмбрион курицы – это яйцо.

Точку зрения биологов поддерживают и **философы**. Для них яйцо является первичнее курицы. Красивое решение в своё время предложил философ Герберт Спенсер, живший в Британии в 19 веке. Его дословная цитата звучит так: *«Курица — лишь способ, которым одно яйцо производит другое яйцо»*. Очень изящно из загадки был удалён один из её объектов.

И только теология упорно настаивает на том, что курица возникла раньше яйца, опираясь на выдержки из Библии, согласно которым бог создал всё живое сразу в неизменном виде, как мы их можем наблюдать сейчас.

Проблема курицы и яйца



Цыплёнок вылупляется из яйца

Взгляды на проблему можно найти в трудах классических философов Древней Греции. Их работы показывают, что она широко обсуждалась. Изначально спрашивалось о птице вообще. Например, Аристотель считал, что ничего из них не было первично, а появилось одновременно. Он рассуждал, что если бы был первый человек, то он должен был бы родиться без отца или матери, — а это, по мнению философа, противоречит природе. Таким образом яйцо не могло быть первым, чтобы дать начало птицам, ибо само должно быть снесено ею, и не может быть первой птица, раз сама появилась из яйца^[1].

Проблему анализировал и Плутарх в 8 томе «Моралий», причём он рассматривал курицу вместо просто птицы, а затем Макробий.

С точки зрения теории **Дарвина**, первым было яйцо. Так как яйцо является самой большой клеткой, а мир, по Дарвину, возник из мельчайших «самооживившихся» клеток.

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ по изучению свойств яйца**Станция «ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА»**

1. Таблица массы и категории яйца

Количество яиц	Масса яйца	Категория
1		
2		
3		
4		
5		

2. Таблица для определения категории яйца.

На категорию напрямую влияет масса продукта

Категория	Вес	Маркировка
Высшая	От 75 г	В
Отборная	От 65 до 75г	О
Первая	От 55 до 65г	1
Вторая	От 45 до 55г	2
Третья	От 33 до 45г	3

Задача. У папы пакет выдерживает груз массой 3 кг. В магазине он купил 1 кг моркови и 1 кг капусты. Ему еще надо купить десяток яиц высшей категории. Может ли папа положить эту ячейку с яйцами в пакет с покупками.

Станция «ХИТРОСТИ ЯЙЦА»

Определение свежести яйца.

Как определить вареное или сырое яйцо?

Какой конец яйца прочнее?

Станция «ФОКУСЫ ЯЙЦА»

«Плавающее яйцо»

«Резиновое яйцо»

«Крепкое яйцо»

Станция «А ЧТО ВНУТРИ ?»

1.Определим вес составляющих яйца.

Какой элемент яйца больше по массе?

Масса целого яйца	
Масса белка	
Масса желтка	
Масса скорлупы	
Итого	

2.Как отделить белок от желтка?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

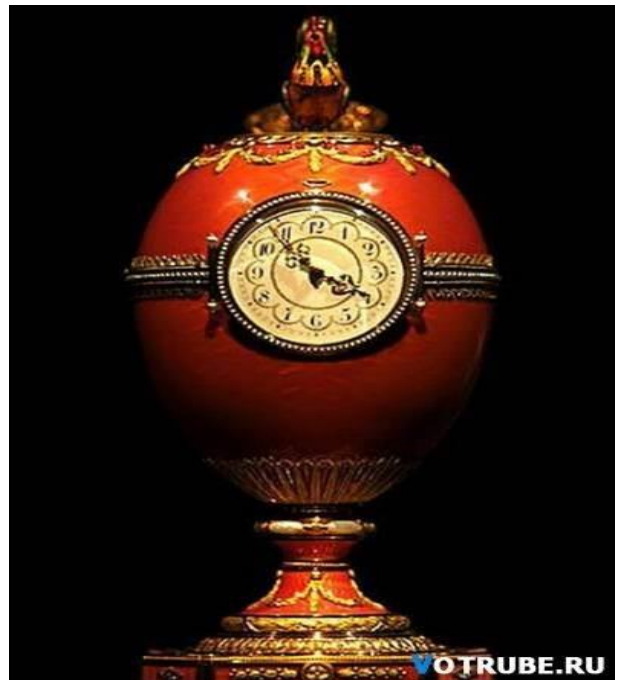
КАК ИЗГОТОВИТЬ КРАСКИ ИЗ ЯЙЦА?

(Темпера) темперные краски - водяные краски, приготовленные на основе сухих порошковых пигментов. Связующим веществом темперных красок служат эмульсии - натуральные (яичный желток) или искусственные.

ЯЙЦО В КУЛЬТУРЕ И ИСКУССТВЕ

Яйца Фаберже

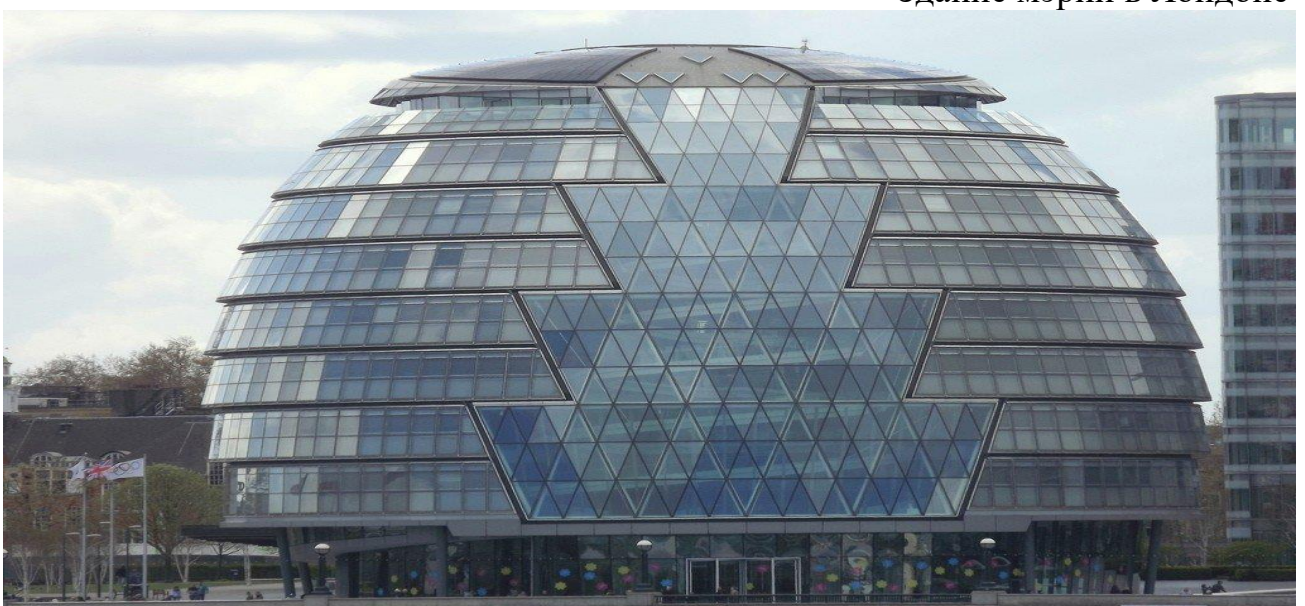




Оперный театр в Пекине



Здание мэрии в Лондоне



Дом-яйцо на дереве



Дом-яйцо в Москве



Музей художника Сальвадора Дали в Испании



«Колумбово яйцо» в Испании



Некоторые памятники яйцу





ТЕМПЕРНЫЕ КРАСКИ (историческая справка)

Дословно с итальянского языка **темпера** (tempera) переводится, как смешивание. Смешивание яичного желтка с красителем. Когда создавались эти краски, то нельзя было прийти в магазин и приобрести себе нужный набор цветов и оттенков. Большинство живописцев самостоятельно добывали себе рабочий материал для написания своих произведений. Они добывали свои цвета, собирая разные минералы, а потом измельчали их в ступке. Получался порошок, который можно было растворить или смешать с клеящей основой, а клей в те времена отсутствовал и тогда и было взято за основу куриное яйцо, ведь его текстура и свойства больше всего подходили для этой цели.

История использования темперных красок насчитывает более 3500 лет. Знаменитые росписи саркофагов египетских фараонов выполнены красками, замешанными на яйце.

В России темперные краски появились в 10 веке с искусством иконописи. Некоторые иконы до сих пор сохранились. Также сохранились и некоторые произведения искусств, которым несколько сотен и даже тысяч лет и хранятся они конечно в музеях.

В современном мире почти все краски изготавливаются в заводских условиях с использованием современного оборудования. На заводах художественных красок существует лаборатория по созданию красок. Геологи ищут минералы для пигментов, а работники лаборатории превращают их в краски. Так же используются органические и химические красители. Процесс смешивания пигмента со связующим веществом выполняется на специальных краскотерочных машинах. Затем краски проходят проверку на соответствие характеристикам.

Темпера древних мастеров по своему химическому составу значительно отличается от современных красок данного типа. Существует 5 основных разновидностей этих художественных материалов:

1. яичные;
2. казеиново-масляные;
3. акриловые;
4. поливинилацетатные;
5. воско-масляные. [5]

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Получение краски из яйца

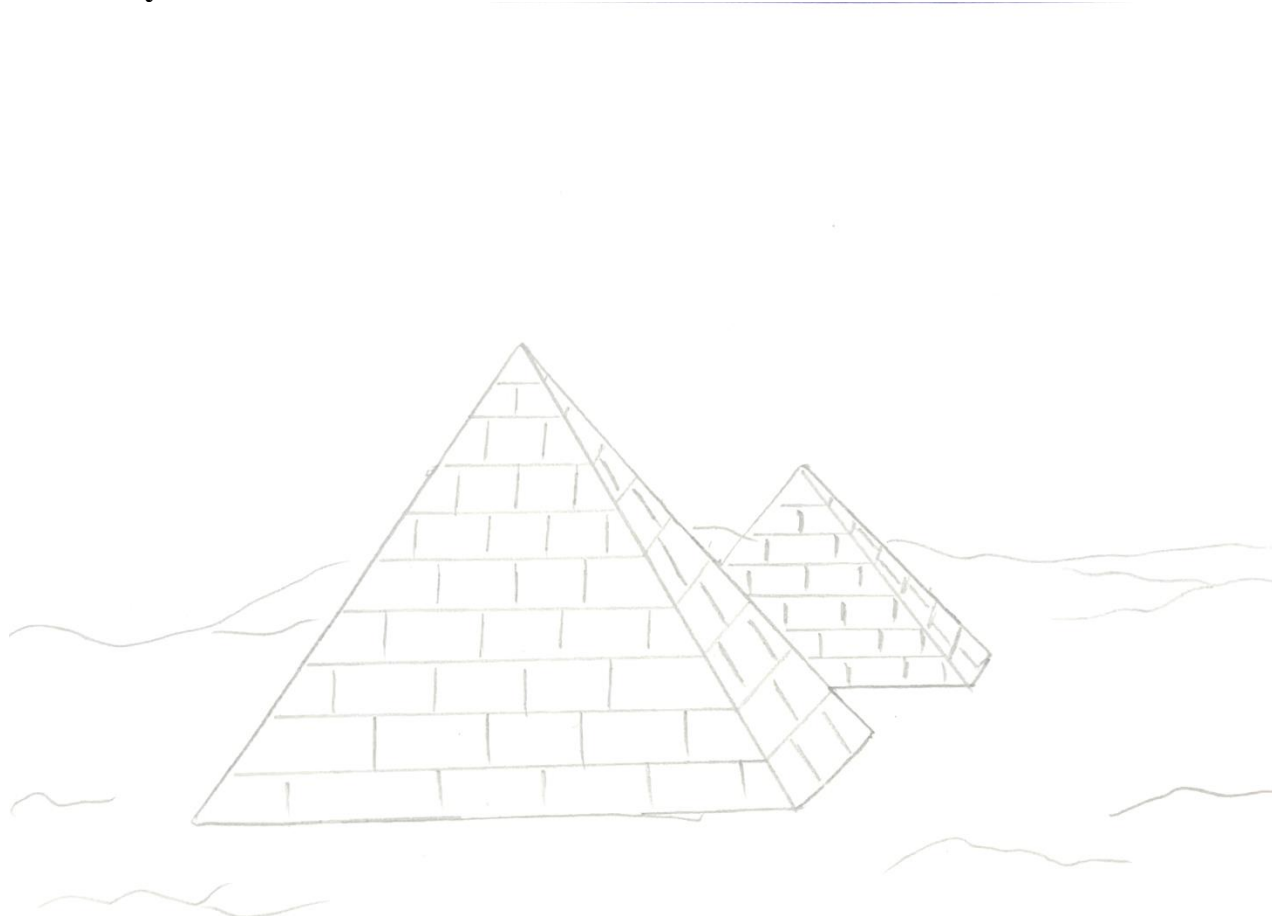
Ингредиенты:

- куриное сырое яйцо;
- вспомогательная посуда;
- вода;
- краситель (пищевой кондитерский или разноцветный мел, предварительно измельченный в порошок)
- кисть для смешивания.

Ход действий:

Разбить яйцо на половинки, отделить белок от желтка, чтобы не повредить оболочку желтка. Затем, держа желток на ладони, аккуратно промыть холодной водой. После промывания необходимо, держа на ладони, желток проткнуть так, чтобы он стек в емкость без своей оболочки, оболочку желтка убираем. Делаем эмульсию. В емкость с желтком поэтапно добавить воду в соотношении 1/3 и перемешиваем с помощью кисти до полного растворения и отсутствия комочков. Когда эмульсия готова, добавляем краситель и снова перемешиваем тщательно до однородного цвета. Краска готова!!!

Рисунок на века



ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

- В китайской культуре яйцо — символ жизни. При объявлении о рождении ребенка семья окрашивает яйца в красный цвет, цвет счастья. Считается, что это приносит новорожденному удачу.
- Вторая пятница октября — необычный день. Это Всемирный день яйца, который предложила отмечать Международная яичная комиссия на конференции, состоявшейся в столице Австрии, Вене, в 1996 году.
- «Киндер-сюрприз» придумал итальянец Микеле Ферреро. В 1979 году шоколадные яйца впервые появились на прилавках, за ними выстроилась гигантская очередь. Первая партия была продана всего за час.
- Самое тяжелое яйцо в мире весило 454 грамма — примерно в шесть раз тяжелее среднего куриного яйца.

Телефон: 8 (39132) 2-05-07
Эл. почта: shkola5m@yandex.ru
Сайт : <http://school5.kristel.ru/>

- Курица-несушка приносит 250-300 яиц в год. Чтобы снести одно яйцо, ей требуется 24-26 часов.
- Королевский альбатрос высиживает яйца 79 дней.
- В самом большом курином яйце было пять желтков.
- Самое маленькое в мире птичье яйцо — это яйцо колибри, а самое большое — у страуса. Чтобы сварить яйцо страуса вкрутую понадобится 2 часа.
- Цыплята, страусята, утята и птенцы чаек готовы к самостоятельной жизни почти сразу после рождения, потому что они вылупляются из яиц с большим количеством желтка. Птенцам сов, дятлов, и большинства мелких певчих птиц после рождения требуется забота родителей.
- Самый большой омлет в мире был сделан в Мадриде. Его сделали из 5000 яиц, и его вес составил 599 килограмм.
- В 1910 году в США, в штате Пенсильвания человек съел за завтраком 144 сырых яйца. Этот рекорд не превзойден до сих пор.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЯЙЦЕ



**МОБУ «СОШ № 5»
3 КЛАСС**

В массовой культуре

В 2006 году компания Disney устроила дебаты на тему «Курица или яйцо» в честь мультфильма «Цыплёнок Цыпа»

Яйца Фаберже

разрешили проблему курицы и яйца.

В действительности, их результаты более приземлённые: например, в формировании скорлупы куриного яйца важную роль играет белок овоклединин-17, которого нет у других птиц



Полезные свойства яиц

1. В яйце содержится огромное количество витаминов и необходимых человеческому организму минералов.

Витамин Е укрепляюще действует на сердце и сосуды, является прекрасным профилактическим средством против рака. Витамин D и фосфор укрепляют кости и зубы. Яичный желток содержит лютеин – замечательный антиоксидант.

2. Если у вас начались проблемы со зрением, ешьте яйца 2-3 раза в неделю.

3. Во время беременности женщинам настоятельно рекомендуется есть яйца, так как они содержат лецитин, положительно влияющий на формирование мозга ребенка.

4. Подросткам яйца нужно есть для нормального развития и роста, а девочкам как профилактическое средство против рака.

5. Яйца присутствуют в большинстве диетических рецептов и методик похудения. При минимальной калорийности – всего и 60-80 килокалорий – яйца очень питательны и хорошо утоляют голод. Если вы сидите на жесткой диете, то можете употреблять только яичные белки – они еще менее калорийны и содержат практически весь витаминный состав.

Вред яиц

1. Довольно часто яйца вызывают аллергию у детей. Она может появиться и сама по себе исчезнуть к 5-7 годам. А иногда – остаться на всю жизнь.

2. Яйца содержат холестерин. Если у вас повышенный уровень холестерина, вам разрешается есть яйца не более трех раз в неделю.

3. Яйца могут служить поставщиками сальмонеллы. На птицефабриках обязано делать курам-несушкам вакцинацию, но это необходимое правило может или не соблюдаться, или выполняться не качественно. Поэтому не ешьте сырые яйца, всегда тщательно их готовьте.

Пусть полезные свойства яиц всегда перевешивают вредные!