

"Сладость, польза и радость"

Автор:
Максименко Владислава
МБОУ «Ржевская СОШ», 2 класс

Научный руководитель: Енина Е.П.
учитель начальных классов
МБОУ «Ржевская СОШ»

с. Ржевка
2015г

Содержание

1. Примерный паспорт проекта	стр. 3
2. Введение	стр. 4
3. Актуальность	стр. 4
4. Этапы работы	стр. 4
5. История возникновения	стр. 5
6. Социологический опрос	стр. 5
7. Мнение специалистов	стр. 6
8. Опыт	стр. 7
9. Создание проектного продукта	стр. 8
10. Оценка вкусовых и полезных качеств конфеты	стр. 8
11. Заключение	стр. 9
12. Рекомендации	стр. 10
13. Литературные источники	стр. 11
14. Приложение 1 – таблицы	I
Приложение 2- фото	II
Приложение 3 - книжка-малышка	III

1. Примерный паспорт проекта

	«Сладость – польза и радость!»
Исполнитель	Максименко Владислава Юрьевна
Руководители проекта	Енина Елена Петровна
Учебный год, в котором разрабатывался проект	2014-2015
Цель	Узнать как можно больше о конфетах и научиться готовить самые вкусные и безопасные – домашние конфеты.
Задачи	- найти и изучить имеющийся материал о конфетах и установить: виды конфет, историю создания конфет; особенности влияния конфет на здоровье человека; - приготовить домашние конфеты самостоятельно; - опыт; - выпуск книжки с рецептами полезных конфет.
Предмет(ы), к которому проект имеет отношение	Биология и экология
Тип проекта	Познавательно-исследовательский, творческий
Сроки реализации проекта	Краткосрочный (2 недели)
Продукт проектной деятельности	Полезные конфеты, книжка-малышка с рецептами полезных конфет.

2. ВВЕДЕНИЕ

Что может быть вкуснее конфеты

Что слаще в мире может быть

Хотя кричат и тот и этот

Что можно зубы погубить

А мы все пробуем новинки

И пралине и шоколад

И в жизни нашей нет грустинки

Хоть это вкусный, сладкий яд.

Советов много нам дается...

3. АКТУАЛЬНОСТЬ

Мне и захотелось проверить некоторые из советов.

Считаю проект актуальным, так как каждый из нас очень любит конфеты. Сладости – важная составляющая ежедневного рациона человека. Все дети любят сладкое. Многие взрослые пьют чай с чем-нибудь сладким.

На праздничном столе обязательно конфеты. Главный атрибут Нового года - подарок с конфетами.

Я задумалась «Почему конфеты - часть праздника?»

Проблема:

А можно ли сделать конфету полезной и при этом вкусной?

Цель учебного проекта:

Узнать как можно больше о конфетах и научиться готовить самые вкусные и безопасные – домашние конфеты.

Задачи:

- найти и изучить имеющийся материал о конфетах и установить:
виды конфет, историю создания конфет; особенности влияния конфет на здоровье человека;
- приготовить домашние конфеты самостоятельно;
- выпуск книжки с рецептами полезных конфет.

4. ЭТАПЫ РАБОТЫ

Этапы работы:

- сбор и анализ информации о конфетах;
- социологический опрос;
- беседа со стоматологом и детским врачом о пользе и вреде конфет;
- проведение опыта;
- создание проектного продукта: полезной конфеты и книжки-малышки с рецептами полезных конфет;
- рекомендации.

5. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЕТ

Из энциклопедии я узнала, что слово «конфета» переводится с латыни как «приготовленное снадобье». История конфет охватывает географию всего мира. Самые первые конфеты появились в Египте. Поскольку сахар в то время был еще не известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делались из миндаля и фиги, а в Древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом.

В Древней Руси конфеты готовили из кленового сиропа, патоки и меда.

Первая шоколадная фабрика была открыта во Франции, в 1659 году, кондитером Давидом Шэлли.

6. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС № 1.

Я провела анкетирование среди одноклассников, чтобы узнать – как дети относятся к конфетам. Опрошено – 19 человек.

Получены следующие результаты.

Отношение к конфетам

Любят конфеты	Любят определённые	Не любят
80%	15%	5%

Каким видам конфет отдают предпочтение

карамель	шоколадные	мармелад
35%	55%	10%

Как часто употребляют конфеты

Ежедневно	Часто	Иногда
75%	15%	10%

Опрос № 2

Цель опроса «Выяснить, знают ли дети о том, что много сладкого вредно»

Вывод. «Дети знают, что много сладкого вредно, но продолжают есть конфеты»

7. МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Важной частью проекта была беседа с педиатром Ржевской сельской поликлиники Исаевой Натальей Владимировной. Она рассказала не только о вреде конфет, но и поведала о их пользе.

Польза

Сладости – это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Углеводы также участвуют в построении белков крови, гормонов.

А в шоколаде, совсем недавно, обнаружены – вещества, которые хорошо влияют на иммунитет, обмен веществ, сердечно-сосудистую патологию, злокачественные образования. К тому же, конфеты – источник удовольствия, радости, а это немаловажно.

Вред

Каждый раз, когда ребенок съедает конфету, присутствующая в ней сахароза образует молочную кислоту, которая повышает естественную кислотную среду во рту, а это ведет к кариесу.

Сахароза легко усваивается, а значит, откладывается в виде жира и добавляет нам лишний вес. Безмерное поедание сладостей нарушает обмен веществ, вызывает дополнительную нагрузку на печень, способствует возникновению в организме аллергических реакций.

Вместе с доктором составили список полезных продуктов.

Белки: мясо, рыба, творог, молоко, сметана.

Углеводы: зерно, фрукты, фруктоза.

Микроэлементы: мёд, какао.

Врач-стоматолог Ржевской поликлиники Николай Васильевич посоветовал не употреблять конфету перед едой и 2 часа после приема пищи, так как эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.

8. ОПЫТ

Для проведения опыта отобрала разные виды конфет в зависимости от длительности нахождения во рту во время ее употребления.

Экспериментальным путем выяснила, что дольше всего во рту, пока ешь, находится леденцовая карамель (12 минут), а это значит, что леденец — наиболее вредная для зубов конфета. Менее вредной оказалась шоколадная конфета (30 секунд).

По содержанию (составу).

Для эксперимента беру несколько видов конфет:

- обычная карамель,
- леденец,
- шоколадная конфета

Следующий опыт провожу для того, чтобы точно узнать, какая же конфета является самой вредной.

Чтобы не навредить своим зубам, использую скорлупу из куриных яиц (в ней тоже содержится кальций). Погружаю в приготовленные баночки с растворами конфет и оставляю на несколько дней, в одной из баночек – чистая вода

Чем быстрее по времени разрушится скорлупа яйца в определенном растворе конфеты, тем губительнее эта конфета для зубов.

Через 5 дней на скорлупе, находящейся в растворе с леденцом появились заметные трещины, в других поменьше.

Вид раствора	3 дня	5 день
С шоколадной конфетой	небольшие пузырьки	чуть заметные трещинки
С обычной карамелью	чуть заметные трещинки	небольшие трещинки
С леденцом	небольшие трещинки	заметные трещины
Чистая вода	без изменений	без изменений

- Значить, самая «вредная» конфета - леденец, ведь в нем, кроме сахара, содержится еще лимонная кислота, которая тоже очень вредна для здоровья зубов.
- На втором месте «по вредности» — карамель
- На третьем – шоколадная конфета
- В чистой воде скорлупа не изменилась.

Делаю вывод, что конфета хоть и радость, но не всегда польза.

9. СОЗДАНИЕ ПРОЕКТНОГО ПРОДУКТА

Используя результаты опыта и рекомендации врачей, я приступила к изготовлению полезной конфеты.

Помню правила работы на кухне.

Взяла в равных частях курагу, грецкий орех, изюм, сок одного лимона, мед
Смешала, скатала в форме шариков, выложила на блюдо.

Не в цирк и не в кино билеты
Вам собираюсь предложить -
Хочу преподнести конфеты,
Чтоб жизнь немного подсластить!

10. ОЦЕНКА ВКУСОВЫХ И ПОЛЕЗНЫХ КАЧЕСТВ КОНФЕТЫ

Моим одноклассникам полезная конфета пришлась по душе.

11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Закончив проект, с уверенностью могу сказать, что всё из того, что было задумано, получилось. Это произошло потому, мне было очень интересно работать над проектом. Я не только научилась готовить домашние конфеты, но и узнала о них много нового и полезного. Вывод по всей работе: изобретение полезной конфеты удачно, т. к. конфета получилась вкусная, от её употребления хорошее настроение, а главное она полезна.

К конфетам прилагаются рецепты.

Практическое применение: сохранение здоровья, использование на уроках окружающего мира, пропаганда здорового питания.

12. РЕКОМЕНДАЦИИ

Ну, а тем, кто отдаёт предпочтение фабричным конфетам, хочу дать рекомендации:

- лучше есть шоколадные конфеты
- не употребляйте более 2 конфет в день
- не грызите леденцы
- не разбрасывайте обертки, а предложите акцию «Поделки из фантиков».

Из них можно выполнить интересные поделки, например, такие.

Пусть сегодня будет праздник!

Я давно его ждала.

Ведь полезные конфеты

Я для вас изобрела...

Спасибо за внимание. Готова ответить на Ваши вопросы.

13. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ

<http://allforchildren.ru/why/how42.php>

<http://www.ovrede.ru/vred-sahara/9-vred-sahara-pochemu-sahar-vreden-dlya-zdorovya.html>

<http://www.bestfitnes.ru/articles19.html>

<http://vse-sekrety.ru/528-konfety-shokolad-i-drugie-sladosti-polza-i-vred-dlya-zdorovya.html>

<http://test.org.ua/usefulinfo/food/info/136>