

МБОУ
Средняя образовательная школа №7
г. Сосновый Бор

«Сладкая радость»

Проектная исследовательская работа

Автор работы:
Чаплыгина София, учащаяся 3 класса «А» и
руководитель Касьянова Жанна Игоревна

Тема

Полезная конфета

Проблема

Все дети любят конфеты, но родители не разрешают есть их столько-сколько хочется, так как говорят, что они вредны для организма...

А что если изобрести полезные конфеты?

Веселые вкусные чудо — конфетки

Я приготовлю , конечно, сама.

Их кушать полезно всем маленьким деткам -

В них есть сухофрукты, лимон, шоколад.

Цели работы

Изобрести полезную конфету.

Научиться самостоятельно изготавливать конфеты в домашних условиях.

Выяснить из каких продуктов можно изготовить конфетки с пользой.

Задачи

Узнать историю возникновения конфет;

Определить воздействие употребления конфет на организм человека .

Информировать одноклассников, как укрепить организм употребляя полезные продукты.

Гипотеза

Если использовать вкусные продукты , которые полезны для организма, то можно изготовить полезную конфету.

Методы исследования

опыты, наблюдение, классификация, опросы, изучение интернет и литературных источников, выводы.

Из энциклопедии

Конфеты - сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахарённых фруктов и других продуктов. Существуют различные виды конфет - это помадки и батончики, леденцы и карамельки с различными начинками, ириски, трюфеля и грильяж, шоколадные, молочные и вафельные .

В них добавляются пищевые добавки, ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты и прочие химические вещества, которые придают готовым изделиям приятный запах, яркий насыщенный цвет, вкус, да и срок хранения продукта повышается .

Польза и вред от конфет

Карамель и леденцовые конфеты состоят из расплавленного сахара, в который добавляются всевозможные красители, ароматизаторы, пользы от таких конфет нет, а вреда предостаточно. Часто дети, да и взрослые грызут карамельки, а это вредит зубной эмали.

Конфеты имеют высокую калорийность, злоупотреблять ими не стоит. Лишнее потребление легкоусвояемых углеводов приводит к отложению жира в организме, повышается вес человека, развивается ожирение.

Больше всего пользы в шоколаде - горьком или темном. В составе горького шоколада должно содержаться большое количество тёртого какао от 60% и более и масла какао, сахар, а вот молока и растительных масел не должно быть.

Шоколад содержит магний, кальций, фтор, железо, богат антиоксидантами. Горький шоколад бывает со всевозможными добавками: с орехами, с изюмом, и прочими наполнителями.

В молочном шоколаде нет полезных свойств, какие имеются в тёмном шоколаде.

Залог здоровья овощи и фрукты

Полезнее употреблять в пищу конфеты из темного шоколада с фруктовой начинкой из вишни, кураги, изюма, чернослива, которые богаты антиоксидантами, пектинами, железом, калием,

магнием. Конфеты с цельными орехами; грецкий орех, фундук, миндаль и другие орехи, они богаты белками, калием, фосфором и цинком и другими полезными веществами .

Из истории

Самые первые в мире конфеты появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.

И НИКАКИХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ!

Лакомство с пользой

Конфеты из сухофруктов – полезное и вкусное лакомство, . Сухофрукты сохраняют все витамины и минералы при сушке и таким образом способны заменить полноценный витаминный комплекс

1.Абрикосы (курага) — это лекарь для сердца и сосудов. В кураге много калия и антиоксидантов..

2. Ананас. Сушеные ананасы являются источников калия и магния, железа и цинка, витаминов группы В и клетчатки, полезной для пищеварения

3. Бананы – источник калия, необходимого сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего – мышцам. Банан содержит серотонин. Серотонин улучшает настроение, помогает расслабиться и просто почувствовать себя счастливым.

4.Виноград (изюм) полезен всем без исключения, особенно светлый – он содержит максимальное количество калия, много фосфора – это помогает во время напряженной интеллектуальной работы, в период экзаменов.

5.Вишня сушеная повышает концентрацию внимания.

6.Груша. В плодах груши содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

7.Финики, особенно египетские, способны победить простуду, сопровождающуюся высокой температурой: в них содержатся соединения, близкие по структуре к ацетилсалициловой кислоте.

Рецепты

Состав: 150 гр. любых сухофруктов: курага, копченый чернослив , финики без косточки, вишня, инжир;

- любые орехи;

- тертый шоколад по желанию;

- какао, кокосовая стружка, кунжут для обваливания по желанию

Все перемолоть на мясорубке. Для тех, кто любит с кислинкой, добавить сок половины лимона.

Формируем шарики. Обваливаем в какао, орешках, можно в кокосовой стружке, тертом шоколаде или что еще на ум придет.

В середину или наверх можно вставить орешек.

В холодильник на часик, и сладость готова!

□Состав:

1/2 стакана кураги

3 чернослива

1/4 стакана измельченных грецких орехов

1/4 чашки кокосовой стружки

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере около 1 минуты.

Сформируйте из смеси шарики, положите на чистую поверхность и уберите в морозилку на 4-5

минут.

Приятного аппетита!

□ **Гипотеза подтвердилась.** Можно самостоятельно изготовить полезный и вкусный продукт ,а также угощать им своих друзей и близких. А можно даже открыть цех по изготовлению конфет!

Не забывайте, что мы – это то, что мы едим. Приятного вам аппетита!

Ресурсы

□ <http://eto-vredno.ru>

□ <http://foodinformer.ru>

□ <http://vse-sekretu.ru>

□ <http://pinme.ru>