

«Конфеты. Вред или польза?»

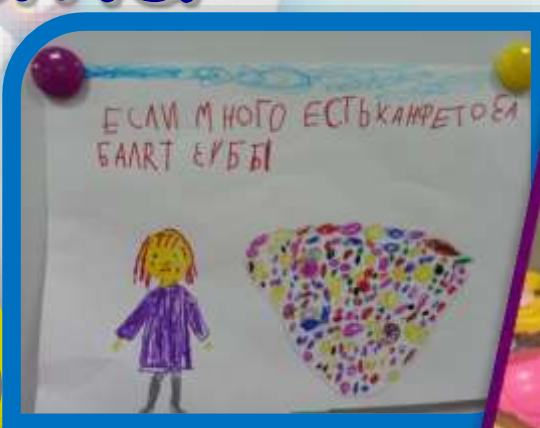


Тип проекта: познавательно - исследовательский, практико-ориентированный

Выполнил: Фрицлер София, воспитанница подготов. гр., 6 лет

Руководитель: Коваль Инесса Анатольевна – воспитатель 1 кк

Проблема:



**Мне стало интересно:
Зачем нужны конфеты?
Какие беды подстерегают
сладкоежек, и в чем заключается вред сладкого?
Существуют ли полезные конфеты, которые можно
есть, не опасаясь за свое здоровье?**

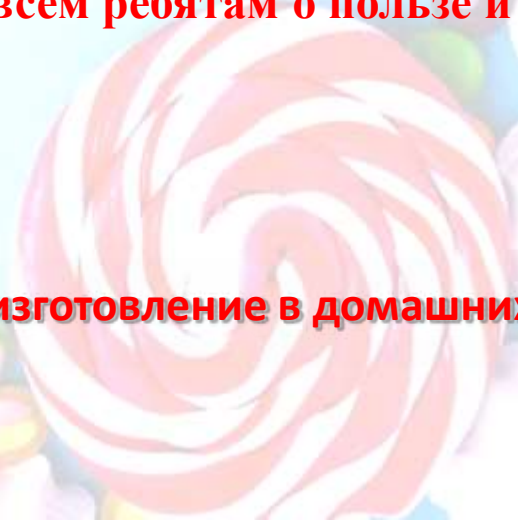
ЦЕЛЬ: Изучение вопросов важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

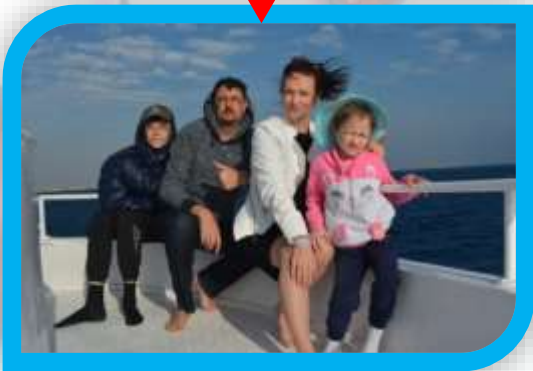
1. Изучить историю создания и возникновения конфет;
2. Изучить состав конфет (узнать о полезных и вредных свойствах веществ, из которых состоят конфеты);
3. Узнать рецепты изготовления полезных домашних конфет;
4. Изготовить полезные и безопасные конфеты в домашних условиях;
5. Провести дегустацию конфет в группе и рассказать всем ребятам о пользе и вреде конфет, о необходимости заботы о своем здоровье.

ГИПОТЕЗА:

Если конфеты бывают безвредными, то возможно ли их изготовление в домашних условиях?



Кто же может мне помочь?



Мама и папа
и старший
брат



Магазин



Детский сад



Интернет



Библиотека

Что же такое конфета?

Мы с мамой решили поискать в интернете информацию о конфетах. И вот что мы узнали:

Конфета (итал., confetto, от лат. confectus — изготовленный, приготовленное сладкое), кондитерские изделия, изготавливаемые на основе сахарно-паточного сиропа, к которому добавляют различные виды пищевого сырья.



Об истории происхождения конфет рассказала в садике моя воспитатель Инесса Анатольевна



- ❖ Я узнала, что первые кондитеры появились в Древнем Египте, где знатные граждане всегда любили сладости и им варили конфеты из меда и фиников.
- ❖ В Древнем Риме рецепт конфет из орехов, маковых зерен, меда и кунжута держался в строжайшей тайне.
- ❖ Французы засахаривали фрукты и разрабатывали новые рецепты.
- ❖ На Руси конфеты готовили из кленового сиропа, патоки и меда.



А еще Инесса Анатольевна рассказала, что



Первые шоколадные конфеты из поджаренных и размолотых бобов какао были изготовлены в Брюсселе аптекарем Джоном Нойхаузом в 1857 году. Изобретая средство против кашля, он случайно получил продукт, который мы сегодня называем шоколадными конфетами. В 1912 году его сын ввел шоколадные конфеты в продажу. А золотистые обертки для этих конфет придумала его жена, после чего они пошли нарасхват.



Мы с папой пошли в магазин и увидели, что

Конфеты бывают разными

- Леденцы, батончики, фруктовые, пастила, карамель, трюфели, ирис, шоколадные и другие.
- неглазированные (без покрытия корпуса глазурью) и глазированные;
- шоколадные с начинками, разнообразной формы и рельефными рисунками на поверхности;
- в сахарной пудре;
- Завернутыми и не завернутыми, отформованными в фольгу;
- помадные, молочные, фруктовые,
- желейные.



**А в библиотеке я узнала, что
сладоcти могут быть**

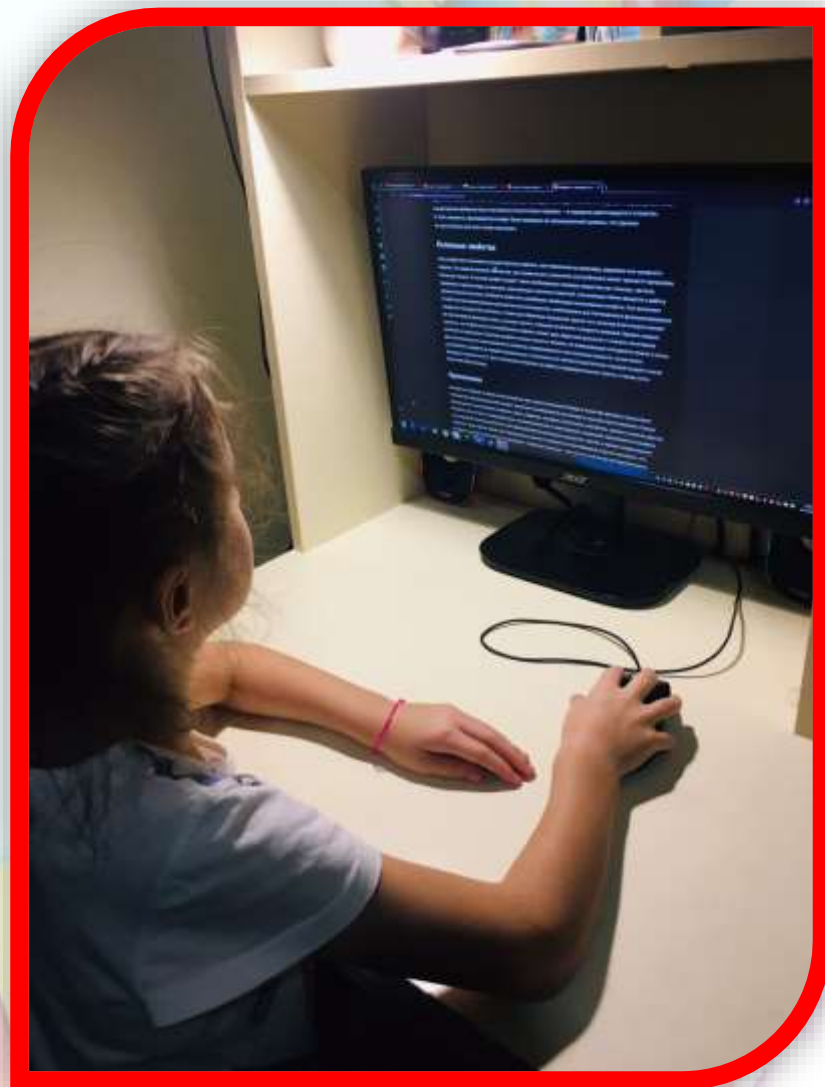
Полезные

Вредные



**А ещё я поняла, что
болезнь или вредность
конфет зависит не только
от их состава, но и от
количества съедаемых
сладостей.**

Но можно ли приготовить конфеты самим дома? Мы с мамой нашли несколько рецептов в интернете. И у нас получилась небольшая книга рецептов полезных конфет!



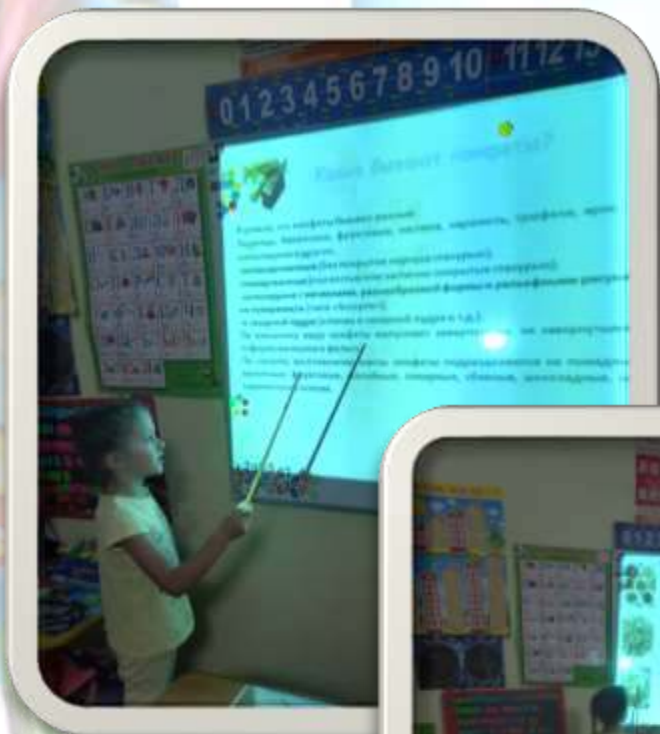
**Конечно я решила попробовать сделать их
сама, а помогла мне в этом мама:**



**И вот что получилось у
меня:**



В детском саду я рассказала ребятам всё, что узнала о конфетах и конечно поделилась угощением, сделанным своими руками:

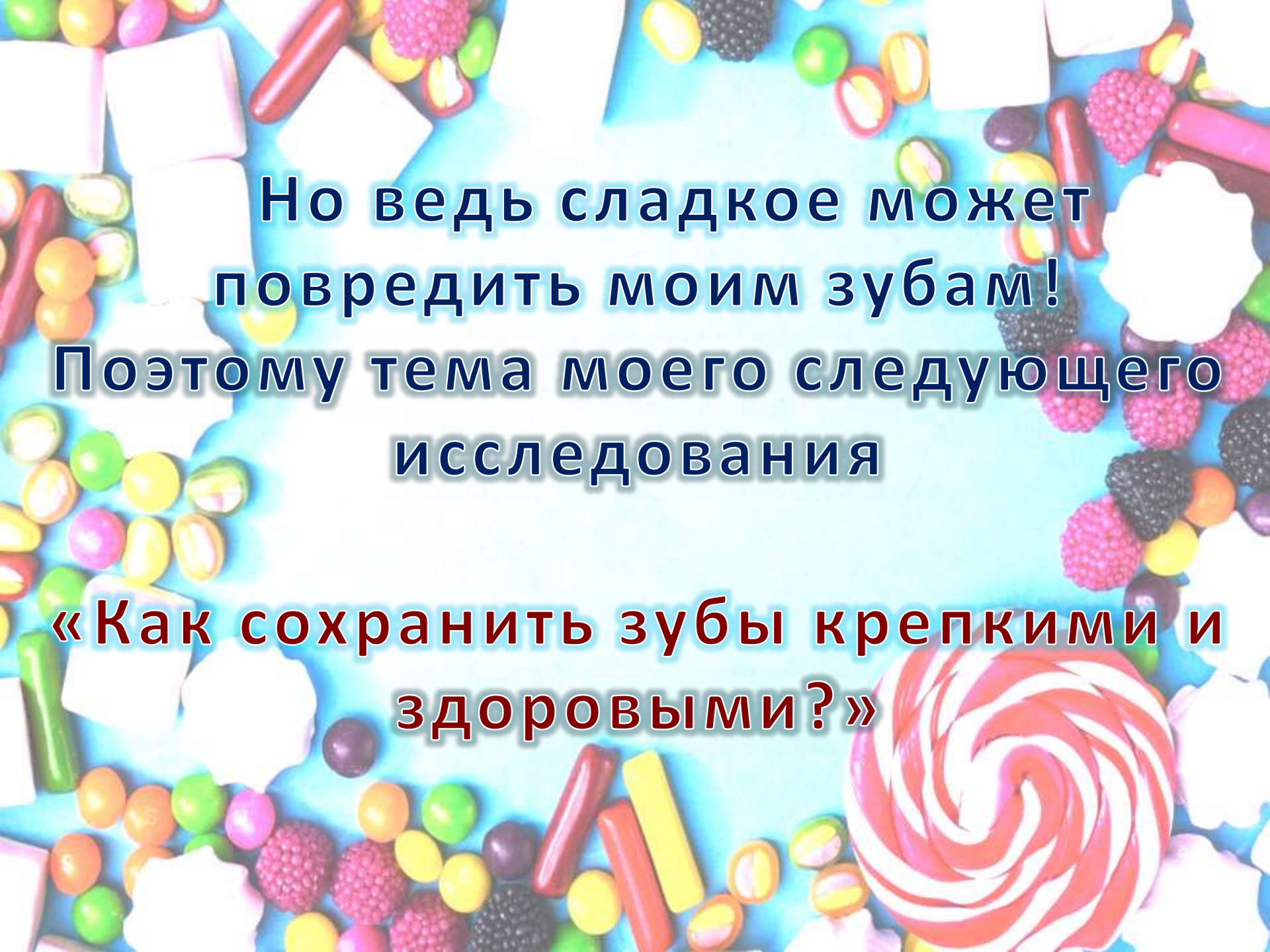


Заключение

Конфеты не являются жизненно необходимым продуктом, но и вред таится чаще всего не в самих конфетах, а в их чрезмерном потреблении. Поэтому всем любителям сладкого необходимо следить за количеством съедаемых конфет.

Не стоит покупать конфеты неизвестных производителей, конфеты с необычной яркой окраской, с длительным (или не указанным на этикетке) сроком годности; перед покупкой внимательно изучить состав. Мы выяснили, что в состав конфет могут входить и неполезные и даже вредные вещества. Это загустители, красители, эмульгаторы, ароматизаторы, вредные жиры и т.д. Что же теперь отказать от сладкого совсем? Нет. Мы узнали, что существуют сладости, которые практически не вредят здоровью человека, а приносят лишь пользу.

Полезные и витаминные домашние конфеты можно приготовить самостоятельно из сухофруктов с орехами, которые станут отличной заменой магазинным сладостям и сахару. Этот замечательный десерт поможет современному человеку в получении необходимых витаминов, придаст силы и энергии для работы и активного отдыха. Таким образом, наша гипотезе подтвердилась - **в домашних условиях возможно изготовить конфеты безвредные для детского организма, которые могли бы заменить конфеты из магазина.**



**Но ведь сладкое может
повредить моим зубам!
Поэтому тема моего следующего
исследования**

**«Как сохранить зубы крепкими и
здоровыми?»**

Литература:

1. Вопросы и ответы о еде. Изд-во Робинс, 2008г.
2. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. Роберт Ротенберг. Изд-во Физкультура и спорт, 1993 г.
3. Уроки здоровья. Для детей дошкольного и школьного возраста. Йошкар-Ола, 2004

Интернет-ресурсы:

1. [ibeauty-health.com](http://ibeauty-health.com/zdorovoe_pitanie...konfety-iz...s...)›здоровое_pitanie...konfety-iz...s... и
2. ru.wikipedia.org›Конфеты
3. allforchildren.ru›Почемучка›how42.php
4. vredno.org›konfety-vred-i-polza/sostavproduktov.ru›Виды конфет

Конфеты с пользой для здоровья

Книга рецептов конфет для тех, кто хочет
заботиться о своем здоровье



Вариант №1



Что нужно:

Изюма, кураги и чернослива по 250 г;
Семечки подсолнуха – 200 г;
Кокосовая стружка – 100 г;
Лимон – 1 ломтик.

Как готовим:

В блендере измельчаем сухофрукты и семечки,
добавляем лимонный сок;
Добавляем 50 г стружки кокосового ореха;
Формируем конфеты и обваливаем в оставшейся
стружке;
Хранить в холодильнике.

Вариант №2



Что нужно:

Кураги и чернослива – по 40 г;

Пшеничные отруби – 15 г;

Кукурузные хлопья и хлебцы – по 10 г;

Мед – 1 ч.л.

Как готовим:

Хлопья, хлебцы и отруби измельчаем блендером;

Сухофрукты перекручиваем через мясорубку;

Перемешиваем, добавляем мед;

Шарики или прямоугольники обваливаем в смеси из пункта 1.

Вариант №3

Что нужно:

Чернослив, финики, курага, миндаль, грецкие орехи – все по 100 г;

Мед – 3 ст.л.;

Лимон – 1 ч.л.сока;

Кокосовая стружка.

Как готовим:

Орехи вместе с сухофруктами перекручиваем на мясорубке;

Добавляем сок лимона и мед;

Тщательно вымешиваем;

Формируем конфеты;

Обваливаем в стружке;

Отправляем в холодильник застывать.



Вариант №4



Что нужно:

Любые сухофрукты – 1 горсть;
Банан – половинка;
Орехи – $\frac{1}{4}$ стакана;
Овсяные хлопья – 3 ст.л.;
Семена льна – 1 ст.л.

Как готовим:

Сухофрукты, лен, хлопья и орехи
измельчаем блендером;
Превращаем банан в пюре;
Смешиваем с молотыми ингредиентами;
Формируем шарики;
Обваливаем в стружке или ореховой
крошке;
Отправляем в холодильник.

Вариант №5

Что нужно:

Финики, инжир, курага, чернослив и любые другие сухофрукты – по 1 горсти;
Грецкий орех – ½ стакана;
Кукурузные хлопья (измельченные) – 2-3 ст.л.

Как готовим:

Сухофрукты и орехи перекрутить на мясорубке на самое мелкое сито;
Сформировать конфетные шарики;
Обвалять в толченых кукурузных хлопьях;
Дать застыть.



Совет

Не обязательно обваливать конфетки только в стружке или ореховой крошке. Другими вариантами могут быть: Кунжут; Мак; Молотые тыквенные семечки; Семена подсолнуха; Цветная кондитерская присыпка; Порошок какао; Молотые фисташки.

Каждая из присыпок подарит конфеткам удивительный и оригинальный вкус. Попробуйте самостоятельно приготовить полезные конфеты вместе со своими родными или друзьями!

