Отдел образования, спорта и туризма Буда-Кошелёвского райисполкома

ГУО «Уваровичская средняя школа»

**Могут ли сладости, сделанные в домашних условиях, быть полезными**

Кашлачёва Ульяна,

Храмцов Артем

учащиеся 3 «Б» класса.

Руководитель работы:

Судакова Алла Николаевна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории.

Уваровичи, 2018

Оглавление

1. Введение ………………………………………….…………………. 3

2. Основная часть:

2.1. История возникновения конфет…. .….………………………..… 5

2.2. Опрос одноклассников …………………………………………… 6

2.3. Любознательным о мёде …… .… ….……………………………. 7

2.4. Эксперименты…….……………………………………………….. 9

2.5. Мастер-класс ……………………….……………………………...10

3.Заключение и выводы ………………………………………………..10

4. Список использованных источников и литературы……..……….. 11

5. Приложение ………………………………………………………….12

1. **Введение**

Все дети любят сладкое. Представить себе нашу жизнь без сладостей очень сложно. Ими угощают, поощряют, и, наоборот, оставляют без сладкого в качестве наказания. Ни один детский праздник не обходится без конфет. Именинник ими угощает друзей в школе, Дед Мороз на утреннике дает сладкий подарок. (слайд 1 заставка)

Но ведь сладости - это не только конфеты! И когда у третьеклассников мы спросили, какие сладости они ещё знают, то среди конфет, шоколада, вафель, тортов и печенья оказался мёд. (слайд 2)

Однако мы часто слышим, о том, что сладости вредны для здоровья.

Мы решили разобраться в этом вопросе и выяснить, когда человек начал лакомиться сладостями, насколько они полезны или вредны для здоровья человека, можно ли приготовить конфеты в домашних условиях, и что лучше: домашние конфеты или фабричные.

Мы думаем, что тема нашего проекта актуальна и наше исследование будет многим интересно.

**Основополагающий вопрос:**(слайд 3) Могут ли сладости на основе мёда, сделанные в домашних условиях, быть полезными.

**Объект исследования:** мёд.

**Цель исследовательской работы**: (слайд 4) выяснить, является ли мёд ценным и полезным продуктом питания**.**

**Задачи:**

* Узнать историю появления конфет и мёда; состав мёда, классификацию, его виды и полезные свойства меда;
* Выяснить, какую роль в жизни человека играл мед с древних времен;
* Провести анкетирование среди учащихся начальных классов и обработать данные анкет;
* Привлечь внимание детей к ценности и пользе меда;
* Научиться готовить полезные конфеты в домашних условиях.

**Продуктом исследовательской работы**станут презентация о мёде и конфетах собственного производства, мастер-класс для одноклассников по изготовлению конфет в домашних условиях.

**Гипотеза:** (слайд 5) мы предполагаем, что конфеты, сделанные из натуральных продуктов: мёда, цукатов, орехов, сухофруктов при употреблении в умеренном количестве, принесут организму человека только пользу, а вреда для здоровья не будет.

**План исследования:**

* Собрать материал по теме, освоить навыки поиска интересующих сведений через Интернет.
* Проанализировать собранную информацию.
* Оформить материал.
* Представить результаты исследования.

**Методы исследования**:

* Анализ литературы.
* Поиск информации в Интернете.
* Социологический опрос – анкетирование.
* Интервью, беседа.
* Фотографирование.
* Эксперименты.
* Изготовление полезных сладостей.

1. **Основная часть**
   1. **История появления конфет**

**Из энциклопедии мы узнали, что конфеты - это** кондитерские изделия из одной или нескольких конфетных масс, приготовленных на сахарной основе с различными добавками.Первые конфеты начали изготавливать еще в Древнем Египте около 3000 лет назад. (слайд 6) Готовили их из фиников и меда. А римляне варили орехи, всевозможные семечки с мёдом и засыпали кунжутом. В Древней Руси конфеты делали из кленового сиропа, патоки и мёда. Мёд был главной сладостью, которой пользовались люди. И никаких пищевых добавок, только натуральные продукты! (слайд 7) Слово «конфета» берет свое начало от латинского «confectum», что переводится как «приготовленное снадобье». Аптекари древности называли так переработанные в варенье засахаренные фрукты, которые использовались в лечебных целях. Затем появился и шоколад. Постепенно конфеты стали продавать уже не в аптеках, а в кондитерских, радуя и взрослых, и детей. Что же представляют собой современные конфеты?

Из беседы с технологом фабрики «Спартак» Волчковой Натальей Михайловной мы выяснили, что в состав конфет могут входить полезные продукты: мёд и патока, фрукты и соки, молочные продукты, зернопродукты, полезные жиры, сахар, кофе и какао, яйца, орехи, вода и другие жидкости. (слайд 8) Эти продукты содержат полезные вещества: белки, минералы, витамины, различные углеводы, антиоксиданты (вещества, которые защищают клетки нашего организма от внешних и внутренних вредных воздействий).

Но в состав конфет могут входить и неполезные и даже вредные вещества. Это загустители, красители, эмульгаторы, ароматизаторы, вредные жиры, спиртные напитки, вредные бактерии и микроорганизмы, соль и другие объекты.

Неужели придётся отказаться от любимых сладостей? Возможно, ли приготовить конфеты без вредных примесей? Можно ли конфеты заменить на что-нибудь такое же вкусное, но полезное?

И тогда мы вспомнили об истории появления сладостей, о том, что много тысячелетий мёд был главной сладостью, которой пользовались люди. На основе мёда, добавив к нему другие натуральные продукты, изготавливали конфеты. А про мёд мы часто слышали, что это и вкусно, и полезно! Мёд - целебный продукт!

* 1. **Опрос одноклассников**

Осенью, зимой и весной многие люди болеют простудными заболеваниями, а чаще всего дети, так как у них слабый иммунитет и не хватает витаминов. Продукты, которые дают человеку пчёлы, помогают ему вылечить болезни, а также оставаться молодым и энергичным. Однако мёд в чистом виде не все любят. И мы задумались, если действительно мёд такой целебный продукт не научиться ли нам делать конфеты собственного производства в домашних условиях?

Нам захотелось больше узнать о мёде, исследовать полезные свойства мёда. И мы решили выяснить, насколько пользуется популярностью мёд среди наших одноклассников и других учащихся школы. Вместе с классным руководителем Судаковой Аллой Николаевной мы составили анкету для учащихся начальной школы. (Приложение 1) Мы провели опрос и вот, что выяснилось: (слайд 9)

1. любят мёд – 70 %.

2. часто употребляют мёд в пищу – 60 %.

3. употребляют в пищу каждый день – 10 %

4. лечебные свойства мёда – знают 100%

5. откуда берётся мёд – все опрошенные ответили правильно.

**2.3. Любознательным о мёде**

Из Интернет - источников мы узнали, что о пользе мёда известно ещё с тех времен, когда землю населяли первобытные люди. Однажды случайно, обнаружив гнездо пчёл и попробовав золотистого нектара, они стали систематически охотиться на гнезда пчёл и собирать мёд. (слайд 10) В течение столетий мёд, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку и представлял собой единственный сладкий продукт, обладающий рядом ценнейших свойств, как никакой другой.

Мёд и воск играли важную роль в жизни славян, а также в экономике Киевской Руси. Мёд был самым распространенным сладким продуктом питания и сырьем для приготовления напитков, а из воска делали свечи. Мёд и воск служили предметами дани, а также шли на экспорт в разные страны. Во всём мире славился русский мёд за свои великолепные качества.(слайд 11) Посетив школьную и районную библиотеки, мы изучили специальную литературу и энциклопедии и выяснили, что мёд пчелиный – это сладкое сиропообразное густое вещество, которое вырабатывается пчёлами из нектара цветов медоносных, то есть цветущих растений.

Нектар цветущих растений – это сладкий, ароматный сок, который выделяют специальные клетки – нектаринки. Пчелиный мёд – это чудесный дар природы.

В состав меда входит: (слайд 12)

* Вода;
* Углеводы;
* Минеральные вещества;
* Витамины (С, В, РР и др.);
* Глюкоза;
* Фруктоза.

У нас возник следующий вопрос. Чем же полезен мёд для человека? И вот, что мы выяснили. (слайд 13) Мёд – уникальный продукт природы, богатый ценными питательными веществами, которые целительно влияют на организм. Японцы называют мёд королём натуральных продуктов. Мёд полезен старикам и детям, больным и здоровым.

Мёд может восполнить любой пробел в ежедневном питании. При простудах мы первым делом пьем горячее молоко с мёдом. Наши бабушки знали, что самое лучшее средство от бессонницы у ребёнка – напоить его теплым молоком с мёдом.

О том, насколько полезен мёд, мы решили побеседовать и с педиатром нашей больницы Горбач Татьяной Сергеевной. (слайд 14) В ходе беседы Татьяна Сергеевна рассказала, что мёд действительно уникальное природное средство, которое является не только вкусным продуктом, но ещё и лекарством. Его пользу для человека трудно переоценить. Однако Татьяна Сергеевна объяснила нам, что мёд способен вызвать у человека аллергию. Но аллергию он может вызвать только у маленьких детей, у ещё не совсем окрепшего организма. Поэтому детям до года мёд дают с крайней осторожностью. Нам стало интересно, а какой компонент способен вызвать аллергию? Оказалось, аллергию может вызвать пыльца того растения, с которого пчела собирала нектар. И это индивидуально для каждого человека. Из беседы с Татьяной Сергеевной мы узнали, что детям мед лучше есть с кашей, фруктами, чаем. В день достаточно 1-2 чайные ложки. Люди, которые знают о целебных свойствах мёда, употребляют его чаще, чем те, кто имеет о нём довольно смутное представление. Ведь мёд - это не только очень вкусно, но ещё и полезно. В его состав входят глюкоза и фруктоза, стимулирующие работу мозга, а также ряд важнейших микроэлементов, которые так необходимы юным организмам.

Мед способствует нейтрализации и выводу из организма токсинов, благотворно действует на пищеварение, оказывает противовоспалительное действие.

Нам стали интересны эти факты, и мы решили углубиться в изучение данного вопроса. (слайд 15) Наш классный руководитель пригласила на встречу пчеловода-любителя Пантелеенко Татьяну Ивановну, которая рассказала нам о пчёлах и их продуктах производства много интересного. Оказывается, пчёлы дают человеку не только мёд, но и много других полезных продуктов пчеловодства: (слайд 16)

* Прополис.
* Маточное молочко.
* Пчелиный яд.
* Пыльца и перга.
* Пчелиный воск.

Мы отметили, что мёд в магазины и на рынки попадает разный, и в зависимости от того, с какого растения был собран нектар, свойства продукта будут отличаться. (слайд 17)

Существует множество разновидностей мёда: акациевый, липовый, цветочный, гречишный, рапсовый, малиновый, каштановый, клеверный и т.д.

* 1. **Эксперименты.**

Чтобы проверить насколько мёд высокого качества, Пантелеенко Татьяна Ивановна продемонстрировала нам некоторые эксперименты с мёдом:   
**1**. Если набрать мёд ложкой и последняя капля подтянется к ложке, значит мёд – настоящий.  
**2.** Если в мёд на некоторое время положить кусочек хлеба, и хлеб затвердеет, то этот мёд натуральный. **3**.Если в сладкую медовую воду капнуть йод и вода станет синей – мёд не настоящий.

* 1. **Мастер-класс. Изготовление сладостей из мёда в домашних условиях**

Так возможно ли приготовить конфеты без вредных примесей и с пользой для здоровья в домашних условиях?

(слайд 19) Чтобы это узнать, мы снова обратились к технологу фабрики «Спартак» Волчковой Наталье Михайловне, которая посоветовала нам рецепт для приготовления домашних конфет из мёда, цукатов и сухофруктов. (слайд 20) (Приложение №2). Получилось очень вкусно, а главное-полезно!

1. **Заключение и выводы**

Изучив информацию о полезности и целебности меда, мы доказали своим родственникам и убедили своих одноклассников, что употребление мёда:

* повышает жизненные силы;
* повышает иммунитет;
* укрепляет нервную систему;
* обеспечивает спокойный сон.
* Ребёнок становится умным, сильным, здоровым.
* Мёд полезен растущему организму – детям. (слайд 21)

**Вывод:** Мёд – это чудо природы, предупреждает простудные заболевания, является продуктом красоты, здоровья и долголетия.

**(слайд 22) Т**аким образом, **гипотеза**, о том, что конфеты, сделанные из натуральных продуктов: мёда, цукатов, орехов, сухофруктов при употреблении в умеренном количестве, принесут организму человека только пользу, **подтвердилась, но при условии**, если они не содержат вредных веществ и если соблюдались правила изготовления, сроки хранения и транспортировки.

Мы считаем, что собранные материалы и проведённые исследования можно использовать для формирования стремления к правильному питанию, а значит к здоровью и долголетию; пониманию необходимости изучения состава и нормы потребления продуктов питания, ознакомления со сроком и условиями их хранения. (слайд 23)

**Список использованной литературы**

1. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Эксмо, 2005

2. Гигиена питания. – М.: Медицина», 1971

3. Детская энциклопедия. – М.: Просвещение, 1972

4. Пичугина Г.В. Повторяем химию на примерах повседневной жизни. –

М.: АРКТИ, 1999

5. Пономарев С. А. Растите малышей здоровыми. – М.: Новая школа, 1989

6. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. –

7. Энциклопедический словарь юного химика. – М.: Педагогика, 1990

8. Энциклопедия для детей. – М.: Аванта, 2000

**Интернет-ресурсы**

9. <http://www.armnet.ru/health_html/10_>

10. http://www.bugaga.ru/

10. <http://www.cultureclub.ru/announce/aid12>

11. http://www.italia-ru.it/node/304.

12. <http://food-tips.ru/>

13. http://facts-world.ru/

14. http://konfetov.ru/

15. http://www.metod-kopilka.ru/

16.http://nsportal.ru/

**Приложение 1**

**Анкета**

1.Покупают ли в вашей семье сладости?

а) Да.

б) Нет.

в) не знаю.

1. Что чаще употребляют у вас в семье в пищу мёд или конфеты?

а) мёд

б) конфеты

в) не то и не другое

г)

3.В чём на ваш взгляд больше пользы?

а) в мёде

б) в конфетах

в) и то, и другое полезно

г) и то, и другое вредно

д)

4. Какой мёд вы предпочитаете?

а) жидкий

б) твёрдый

в) в сотах

5. Где в вашей семье берут мёд?

а) его покупают в магазине, на рынке

б) его не покупают вообще

в) в нашей семье есть свои пчёлы

6. Мёд – это вкусный продукт или лечебное средство?

а) вкусный продукт

б) лечебное средство

в) не знаю

7. Любите ли вы мёд?

а) да

б) нет

в) не очень

**Приложение 2**

**Рецепт № 1 «Лакомство с пользой»Состав:**

По 150 гр. любых сухофруктов: кураги, чернослива, фиников без косточки, инжир, изюма;

любые орехи;  
 мёд;  
 какао, кокосовая стружка, кунжут для обваливания (по желанию).

**Способ приготовления:**

Все перемолоть на мясорубке. Добавить несколько столовых ложек мёда. Для тех, кто любит с кислинкой, добавить сок половины лимона. Формируем шарики. Обваливаем в какао, орешках, можно в кокосовой стружке, тертом шоколаде (по желанию). В середину или наверх можно вставить орешек. В холодильник на час и сладость готова!

**Рецепт № 2**

**Состав:**

1/2 стакана кураги;  
3-4 штуки чернослива;  
1/4 стакана измельченных грецких орехов;

1/4 стакана изюма;  
 0,5 литра мёда;  
**Способ приготовления:**  
Смешать все ингредиенты в блендере около 1 минуты.  
Сформировать из смеси конфеты, положить на чистую поверхность и убрать в морозилку на 1 час.  
Приятного аппетита!