

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования**

«Алтайский краевой детский экологический центр»

Краевой конкурс исследовательских работ для дошкольников

и младших школьников

«Юные исследователи Алтая»

Номинация: естественно – научная

Полезны ли детям, вкусные конфеты



Автор: Коршикова Надежда Сергеевна,

подготовительная группа

МБДОУ «Детский сад №4 «Радуга»

Руководитель: Мирошниченко Олеся

Александровна, воспитатель

с.Поспелиха

2022 г.

Оглавление

Введение

| | |
|---|----------|
| Актуальность..... | 3 |
| 1. Цель и задачи исследовательской работы..... | 4 |
| 2. Задачи исследования | 4 |
| 3. Методы исследования..... | 4 |

I Основная часть

| | |
|---|----------|
| 1.1. История происхождения конфет..... | 5 |
| 1.2. Свойства конфет..... | 5 |
| 1.3. Какие продукты могут заменить сладости..... | 6 |

II Практическая часть

| | |
|-------------------------------------|----------|
| 2.1. Эксперимент первый..... | 7 |
| 2.2. Эксперимент второй..... | 7 |

| | |
|------------------------|----------|
| Заключение..... | 8 |
|------------------------|----------|

| | |
|-------------------------------|----------|
| Список литературы..... | 9 |
|-------------------------------|----------|

Приложение

Как же я люблю конфеты, как мой
дедушка газеты.

Съесть могу, семь штук подряд, а другим не нравиться.

Мама с папой говорят: «Будешь не красавица,
Заболеют дочка, зубы, в шоколаде платье, губы».
Я родителям скажу: «Зубки чистить не забуду,
И за платьем погляжу»

Введение

Актуальность

Я, как и все дети очень люблю сладкое. Особенno конфеты. Представить себе жизнь без сладостей невозможно, особенно ребёнку. Конфетами угощают, поощряют, и, наоборот, оставляют без конфет в качестве наказания. Самые любимые детские праздники - День рождения и Новый год - не обходятся без конфет. Именинник угощает друзей в детском саду конфетами, Дед Мороз на утренниках дает сладкий подарок. В нашей группе есть хорошая традиция, изменники угощают своих друзей сладостями. И вот, однажды, после одного празднования дня рождения у меня очень разболелся зуб. Мы с мамой ходили в детскую поликлинику, где мне его вылечили. И доктор-стоматолог спросила у меня: «Надежда, ты, наверное, сладкоежка?» И дала мне рекомендации: по-меньше кушать сладостей, чтобы не навредить зубам и детскому здоровью.

И у меня возник вопрос. Так полезны или нет конфеты для детей? Ведь они такие вкусные! И как же можно без них прожить?! В детском саду я спрашивала у друзей. Но все как один отвечали: что ребёнку очень полезны конфеты и всякие сладости. Тогда, я обратилась к воспитателю, Олесе Александровне, она сказала: «А, давайте разбираться вместе! Я думаю, это будет очень интересно и познавательно!»

Я решила с помощью воспитателя провести исследование и узнать, полезны ли детям конфеты.

Олеся Александровна принесла энциклопедию о «О вкусной и здоровой пище» и подключили к нашему исследованию интернет.

И мы стали изучать. Думаю, что тема моего исследования очень интересна, актуальна и познавательна. После разговора с друзьями из группы, мы с воспитателем пришли к выводу, что большинство детей мало знает о полезных и вредных сладостях. Они не задумываются, сколько можно съесть конфет, чтобы не навредить здоровью. И поэтому, когда я изучу эту тему, расскажу своим друзьям о своём исследовании.

Цель исследовательской работы: узнать, полезны ли детям конфеты и какими продуктами питания можно их заменить.

Задачи:

1. Познакомиться с историей происхождения конфет.
2. Изучить полезные и вредные свойства конфет.
3. Узнать, какие продукты могут заменить конфеты.
4. Изучить влияние красителей, входящих в состав разноцветных конфет, на детский организм.
5. Поделиться полученными исследованиями с друзьями.

Объект: сладости.

Предмет: конфеты

Гипотеза: если съедать в день 2 конфеты или одну маленькую плитку шоколада, ребенку это не навредит детскому здоровью.

Методы исследования;

- наблюдение;
- опрос детей;
- изучение литературы;
- изучение материалов интернета;
- эксперимент.

I Основная часть

1.1. История происхождения конфет

Первое, что я решила сделать, узнать, откуда же появились первые конфеты? Оказывается, первые конфеты появились более 3000 лет назад в Египте. Египтяне случайно смешали мёд, инжир и орехи. И вот так получили первые конфеты. Сахара тогда еще не было и поэтому использовали эти продукты. Далее, конфеты начинают своё путешествие по Востоку. Там конфеты делали из миндаля и фиги. В Древнем Риме варили конфеты из миндаля и маковых зёрен, засыпая их кунжутом. А французы засахаривали фрукты. И это были их первые сладости.

В Древней Руси сладости ценили за вкус и пользу для здоровья: из сока клена, патоки и меда варили целебный десерт, из меда и кислых яблок – пастилу. Мало кто скажет, что такое смоква, а в старину это блюдо, похожее на карамель, тушилось из яблок в меде.

Самая известная версия гласит, что шоколад завезли в эпоху Петра I. Очень дорогое лакомство употребляли в жидким виде и подавали лишь во дворцах. По всей России начали открывать кофейни, где подавали горячий шоколад. История не сохранила рецептов конфет тех времен.

1.2 Свойства конфет

На следующем этапе моей исследовательской деятельности я хочу узнать полезные и вредные свойства конфет. Я выяснила, что в состав конфет входят углеводы. Это такие вещества, которые являются источником энергии для организма ребёнка. Благодаря углеводам мы весёлые, активные, у нас хорошее настроение. Это очень хорошо влияет на наш организм. Еще в темном шоколаде есть такое вещество, которое очищает нашу кровь и улучшает работу сердца. Также, мне стало известно, что в конфетах содержится кофеин. Он повышает творческую активность, память и внимание. А еще, оказывается шоколад очень полезен при кашле!

Ну и конечно же я узнала о вредных свойствах конфет. И самая первая проблема: если съесть конфет очень много - разрушается эмаль зубов. И у нас начинают болеть зубки. Так же, если мы кушаем много сладкого, то начинаем поправляться. У детей появляется сыпь на коже – диатез. Но особенно вредны детям жевательные конфеты. В них очень много вредных красителей, от которых у детей болит живот.

Врачи говорят, чтобы сладости приносили только пользу, а не вред, ребёнку в день можно съедать 2 конфеты, или одну зефиринку, или 2 печеньица. Из всего этого можно сделать такой вывод, что конфетах есть не

только полезные компоненты, но и вредные добавки. Во всем нужно знать меру!

1.3 Какие продукты могут заменить сладости.

Следующий этап моей работы: узнать, какие же продукты ребенок может кушать и не бояться за своё здоровье? Но при этом, они должны быть садкими и вкусными. И я выяснила, что такие продукты существуют.

Первый продукт - это пастила. Её делают из фруктов и сушат в сушилке или духовке. В неё входят только натуральные фрукты и ягоды.

Второй продукт - это мармелад. Это сладость, которую делают из сока фруктов или ягод.

Третий продукт - это мёд. Цветочный нектар, который делают пчёлы.

Четвёртый продукт - это цукаты. Это нарезанные кусочки фруктов, которые немного поварили в сахарном сиропе.

Пятый продукт – это халва. Это восточная сладость. Её готовят из ядер подсолнуха и заливают сахарным сиропом. С восточного языка, халва – это сладость.

И конечно же, наши любимые фрукты и ягоды. В которых очень много витаминов.

II Практическая часть

В детском саду мы вместе с Олесей Александровной решили провести эксперимент. Мы решили понаблюдать за разноцветными конфетами при взаимодействии их с водой. И увидеть, что же происходит у нас в желудке, когда мы эти конфеты съедаем. (Приложение 1)

2.1. Первый эксперимент

Цель эксперимента: исследовать влияние красителей, входящих в состав разноцветных конфет, на детский организм.

Ход эксперимента.

- 1.Мы взяли тарелки и разложили разноцветные конфеты по кругу. Конфеты называются: «Скитлс» и «Эмем Демс».
- 2.С помощью воспитателя, нагрели немного воды и вылили её в тарелки с конфетами.
3. Оставили наши конфеты на 10 минут.
4. Провели наблюдение.

Вывод: со всех конфет сошла краска, вода стала темно коричневого цвета. В этих конфетах очень много красителей. Красители очень плохо влияют на организм ребенка.

2.2. Второй эксперимент (Приложение 1)

Цель эксперимента: приготовить вкусную и полезную халву в детском саду. И угостить друзей в детском саду.

1. С помощью воспитателя Олеси Александровны, мы подготовили ингредиенты: жаренные очищенные семечки, мука, обжаренная на сковороде, сахар, растительное масло, вода.
2. Затем, измельчили ядра семечек в блендере, добавили мук, сахарный сироп и растительное масло. И всё аккуратно перемешали..
3. Теперь все что у нас получилось, аккуратно выложили в контейнер и убрали в холодильник на 3 часа.

Вывод: в детском саду мы приготовили вкусную и полезную халву. Полезная она потому что мы не добавляли в неё красители или другие вредные добавки.

Заключение.

Во время исследовательской работы я собрала много информации о конфетах. Я узнала историю возникновения конфет. Для меня было открытием, что первые конфеты, это были фрукты. И уж они-то точно приносили только пользу.

Так же я узнала, что в конфетах могут содержаться как вредные, так и полезные добавки для детского здоровья. И если не кушать много конфет, то они могут принести пользу, а не вред. Обо всем этом я поделюсь со своими друзьями в детском саду.

Я провела эксперимент, который помог мне и моим друзьям понять, как красивые конфеты вредят нашему здоровью. После этого опыта, на мой вопрос: «Кто- то хочет скушать эту красивую конфету? Этого никто не захотел сделать».

Так же изготавлив полезную халву, я угостила друзей в детском саду. И теперь точно могу сказать, что существуют сладости, которые могут заменить конфеты. И что их можно приготовить дома, вместе с мамой.

Моя гипотеза подтвердилась полностью. Маленькая плитка шоколада или две конфеты никакого вреда не принесут, а окажут положительное влияние на организм и поднимут настроение.

Конфета бывает простой и с помадкой,
Немного с кислинкой и приторно – сладкой,
В обёртке блестящей и малоприглядной,
Клубничной, малиновой и шоколадной.
И мягкой и твёрдой и даже тягучей,
Бывает орешков в ней целая куча.
И каждый, кто пробовал, сам понимает:
Ненужной она – никогда не бывает!

Кушайте конфеты, будьте в хорошем настроении, но знайте меру!

Литература

Зинец И.И. Здоровье и питание. Пермь: Пермское книжное издательство, 1991 г.

Ликум А. Все обо всем. Энциклопедия для детей. Москва: Филологическое общество "СЛОВО", 1994 г.

Энциклопедия для детей. Москва: издательство "Аванта", 2000 г.

Статья "Вкусные конфеты". Развивающий журнал для детей "Лунтик" № 10, 2014 г.

<https://eda.ru/media/produkt/kratkaya-istoriya-russkih-konf>

<https://food.ru/articles/2381-top-10-poleznyh-produktov-dlya-doshkolnika>

Мои эксперименты

Эксперимент 1

1. Мы взяли конфеты и разложили их по кругу в пластиковые тарелки.

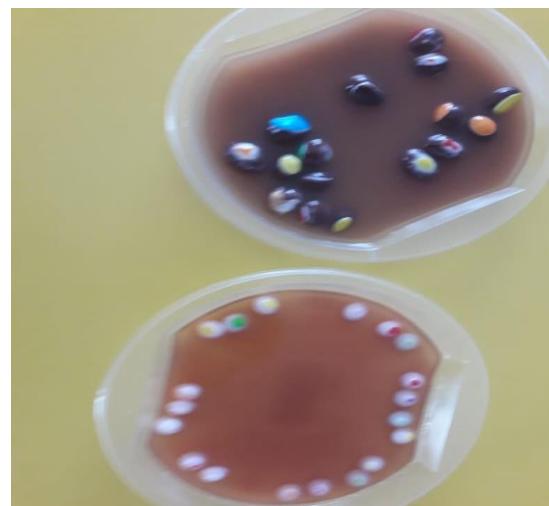




2. Нагрели немного воды и вылили её в тарелки с конфетами. Оставили на 10 минут.



3. Через 10 минут мы увидели как с конфет сошла вся краска. И вода стала коричневого цвета.



Вывод: со всех конфет сошла краска, вода стала темно коричневого цвета. В этих конфетах очень много красителей. Красители очень плохо влияют на организм ребенка.

Эксперимент 2

1. С помощью воспитателя, Олеси Александровны, мы подготовили ингредиенты. Очищенные ядра семечек, мука, масло, вода и сахар.





2. Затем, измельчили ядра семечек, добавили муку, растительное масло и сахарный сироп.



3. Все продукты хорошо перемешали.



4. И переложили их в контейнер.



5. Через два часа наша халва была готова. Я с удовольствием угостила своих друзей сладким и полезным лакомством.



Вывод: в детском саду мы приготовили вкусную и полезную халву. Полезная она потому что мы не добавляли в неё красители или другие вредные добавки.