

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5» (МАДОУ № 5)

Адрес: 624475 Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 19а,
телефон: 8(34380) 4-72-32, 4-72-33 e-mail: mdou5@bk.ru адрес сайта: <https://dou5.tvoyasadik.ru/>

**Исследовательский проект
«Полезьа и вред вкусных конфет»**

Секция: дошкольная.

Тип проекта: информационный, познавательный, исследовательский.

Направление: здоровьесбережение.

Исполнители: Лилиева Таисия, 5 лет
Назарова Кристина, 5 лет
Копылов Павел, 4 года

Руководитель:
Пушкарская Наталья Ивановна,
воспитатель

Паспорт исследовательского проекта

№	Компоненты паспорта	Описание исследовательского проекта
1.	Тема проекта	«Польза и вред вкусных конфет»
2.	Актуальность проекта	<p>Все дети любят сладкое. Представить себе нашу жизнь без конфет очень сложно. Конфетами угощают, поощряют, и, наоборот, оставляют без конфет в качестве наказания.</p> <p>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.</p> <p>Мы захотели узнать, где и когда появились конфеты, чем они могут быть полезны и вредны и можно ли самим приготовить их дома?</p>
3.	Объект исследования	Конфеты
4.	Цель проекта	Выяснить, какую пользу и какой вред организму человека может принести употребление конфет.
5.	Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Узнать, как появились конфеты? - Выяснить в чем польза, а в чем вред употребления конфет? - Понять, могут ли быть конфеты полезными? - Приготовить полезные конфеты в домашних условиях.
6.	Гипотеза исследования	Предположим, что конфеты – это не только вред, но и польза для организма.
7.	Методы исследования	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Поисковый: изучение и анализ литературных источников и Интернет-ресурсов; ➤ Систематизация полученных данных о вреде и пользе конфет. ➤ Исследование состава конфет. ➤ Опыты с разными конфетами. ➤ Изготовление полезных конфет. ➤ Обобщение: создание презентации.
8.	Тип проекта	Краткосрочный
9.	Этапы реализации	<p style="text-align: center;">1 этап: Подготовительный:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ изучение и анализ литературных источников и Интернет-ресурсов; ➤ чтение художественной литературы; ➤ познавательная беседа с медицинским работником детского сада. <p style="text-align: center;">2 этап: Основной:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ сбор информации об истории конфет и о интересных фактах о конфетах; ➤ систематизация полученных знаний; ➤ проведение экспериментов; ➤ изготовление полезных конфет в домашних условиях. <p style="text-align: center;">3 этап: Заключительный</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ формулировка выводов; ➤ создание компьютерной презентации; ➤ подготовка выступления.
10.	Оборудование для проведения исследования	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Фартуки, колпаки, перчатки; ➤ Конфеты «Скитлс», «Барбарис», «Желейные», «Вечер» ➤ Стаканы с водой, ложки. ➤ Орехи, печенье галетное, сухофрукты, кунжутное семя, кокосовая стружка. ➤ Для подвижной игры: маски «Зубки», Шапочка «Конфетка»
11.	Продукт проекта	Конфеты
12.	Перспектива проекта	Может быть использовано на занятиях по формированию целостной картины окружающего мира.
13.	Используемые источники	<p>1. Орлова Н. «Я познаю мир: Детская энциклопедия. История вещей. – М.: «Семейная библиотека», 1998 г.</p> <p>2. Зинец И.И. Здоровье и питание. Пермь: Пермское книжное издательство, 1991 г.</p> <p>3. Белокрылов И. «Сладкий, как лекарство» // Здоровье, октябрь 2002 г.</p> <p>4. Интернет источники:</p> <p>http://www.cultureclub.ru/announce/aid129.html</p> <p>http://www.interestnaya...zdorove</p> <p>http://konfetov.ru/</p> <p>http://www.armnet.ru/health_html/10_8.htm</p>

1 ЭТАП. Подготовительный.

*В нашем доме был буфет,
В нем лежало пять конфет...
Но однажды, как-то раз,
В нашем доме свет погас,
А когда включили свет,
Больше не было конфет.
Где сейчас конфеты эти,
Если рядом были дети?*

Э. Успенский

Все дети любят сладкое. Представить себе нашу жизнь без конфет очень сложно. 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.

Очень часто мы слышим от взрослых: «Не ешь много сладкого!», «Не злоупотребляй конфетами, от них зубы портятся!» и тогда мы решили узнать, чем могут быть полезны конфеты, приносят ли они вред человеку, где и когда появились конфеты и можно ли их приготовить дома?

Для этого вместе с воспитателем Натальей Ивановной мы стали искать информацию о конфетах. Читали энциклопедии, интернет-статьи и выяснили, что у конфет богатая история и много интересных фактов. Она охватывает географию всего земного шара.

Само слово «конфета» переводится с латыни как «*приготовленное сладобье*».

Более 3 тысяч лет назад древние египтяне случайно смешали мед, инжир и орехи – так появились самые первые в мире конфеты. Главным компонентом конфет в Египте были финики.

В Древнем Риме рецепт конфет из орехов, маковых зерен, меда и кунжута держался в строжайшей тайне.

На Руси конфеты готовили из кленового сиропа, патоки и меда. В Европе французы засахаривали фрукты.

Новогоднее конфетти не зря так называется. Раньше на праздниках люди осыпали друг друга не кусочками цветной бумаги, а настоящими сладостями – конфетами!

О вреде и пользе сладкого, конфет нам рассказала Лилия Разгатовна, фельдшер детского сада.

В чем польза сладкого...

Сладости - это углеводы, а значит, и источник энергии, так необходимой для малышей, когда они много двигаются. Также углеводы участвуют в построении белков крови и гормонов.

Кроме того, конфеты - это источник радости для ребенка!

Шоколад благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. В нем есть витамин F, снижающий уровень холестерина в крови и вероятность развития инфарктов и инсультов.

Конфеты содержат шоколад и флавоноиды, которые замедляют старение. Маленький кусок темного шоколада имеет такое же количество флавоноидов, как 6 яблок, 4 чашки чая, 28 стаканов белого вина или 2 стакана красного.

В одной плитке шоколада содержание калия, кальция, минеральных веществ и витаминов (в основном B1, B12 и PP) больше, чем в одном зеленом яблоке. А в черном шоколаде еще много железа.

Шоколад - замечательное средство от кашля.

В чем вред сладкого...

Все сладости содержат - глюкозу, сахарозу, фруктозу. Сахароза образует молочную кислоту. Результат - кариес.

Сахар откладывается в организме в виде жиров. От сладкого может нарушиться обмен веществ. Повышается нагрузка на печень.

Много углеводов может вызвать изжогу и боли в желудке.

Изучив и проанализировав полученную информацию, совместно с Натальей Ивановной мы провели опрос среди ребят нашей группы. Результат анкетирования показал, что все дети любят и употребляют конфеты в большей или меньшей степени.

Вопрос	Ответ
Любите ли вы конфеты?	Да, люблю - 100%
Знаешь ли ты чем полезны конфеты?	Да, знаю - 20% Нет - 80%
Знаешь ли ты чем вредны конфеты?	Да, знаю - 10% Нет - 90%
Что ты выберешь фрукты или конфеты?	Конфеты - 80% Фрукты - 20%

2 ЭТАП. Основной.

На 2 этапе нашего исследования с помощью родителей мы узнали много интересных исторических фактах о конфетах.

Оказывается, самыми старейшими и популярнейшими конфетами в мире считаются пралине. Их начали выпускать еще в 17-м веке. Первая пробная порция была вручена французскому послу в Германии, который по достоинству оценил лакомство. Немцы и сейчас остаются большими почитателями пралине и прекрасно его готовят.

А вот финские конфеты отважится попробовать не каждый сладкоежка. Ведь они бывают солеными, могут отдавать кислятиной и даже пахнуть нефтью.

Баварцы очень любят конфеты с начинкой со вкусом пива, французы – с сыром.

Первой конфетой, слетавшей в космос, стал Чупа-чупс. Когда российским космонавтам, коротавшим время на околоземной орбите, захотелось сладенького, им выслали коробочку этих леденцов.

Самая тяжелая конфета, когда-либо изготовленная в мире, весила три тонны. Чтобы ее сделать, нью-йоркским кондитерам пришлось временно переквалифицироваться в строителей, взять в руки мастерки и встать на стремянки. Банальное «с меня шоколадка», воплощенное в жизнь, — лучший способ расположить к себе человека.

Звание самой большой конфеты принадлежит мишке по прозвищу Хаги-Бой. Его высота составляет 1,68 метра и вес – 633 килограмма. Создателями мишки являются кондитеры фирмы Gummi Bear Factory.

В Московской области в городе Озёры стоит памятник Конфете.

Ассортимент конфет насчитывает более ста наименований:

Леденцы, батончики, фруктовые, пастила, карамель, трюфели, ирис, шоколадные и другие.

Проанализировав и обобщив полученную информацию, мы приступили к проведению экспериментов и опытов, чтобы подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

Эксперимент № 1.

Мы проводили с любимыми для детей конфетами «Скитлс». Эти конфеты мы исследовали на состав: попробовали на вкус и растворили с помощью воды на салфетке, опытным путем выясняли – вредны ли эти сладости.

Вывод: конфеты «Скитлс» окрашивают салфетку, язык и руки, а это значит, что они содержат много красителей и консервантов, а это вредно для организма.

Эксперимент № 2.

Мы проводили с тремя видами сладостей - леденцы «*Барбарис*», карамель «*Желейная*», шоколадные конфеты «*Вечер*». Все эти конфеты мы исследовали на состав, попробовали на вкус, пытаясь определить, вредны ли подобранные нами сладости.

Вывод: дольше всего во рту, пока ешь, находится леденцовая карамель, а это значит, что леденец - наиболее вредная для зубов конфета. На поедание леденцовой карамели потребовалось много времени – и все это время наши зубы отданы «на растерзание» разрушительным бактериям и кислотам, следовательно, леденец — наиболее вредная для зубов конфета. Кроме этого они обладают еще одним неприятным свойством: они очень твердые, поэтому, ударяясь о зубы, могут оставлять на эмали микротрещины. А микротрещины, как известно, не только увеличивают вероятность развития кариеса в будущем, но и понижают крепость зубов, делают их более хрупкими и уязвимыми перед травмами, сколами и т. д. А еще в состав данных леденцов входит лимонная кислота и искусственные красители, которые также пагубно влияют на зубы и организм в целом.

На поедание желейной конфеты потребовалось небольшое количество времени, но эта конфета прилипала к зубам. Выяснилось, что они налипают на зубы и забиваются в межзубные промежутки, а затем разрушают эмаль в течение долгого времени.

Менее вредной из всех видов исследуемых конфет оказалась шоколадная конфета. (Приложение № 1)

Эксперимент № 3.

Для проведения следующего опыта мы использовали леденцы «*Барбарис*», карамель «*Желейная*», шоколадные конфеты «*Вечер*», чтобы определить состав конфет путем их растворения в воде.

Леденцовая карамель сразу не растворилась и при перемешивании звучно постукивала в стакане, затем через 30 минут растворилась, и вода окрасилась в ярко красный цвет и имела очень сильный запах похожий на фруктовый. На вкус вода стала сладкой и кисловатой. Все это говорит о том, что конфета содержит сахар, кислоту, краситель и ароматизатор.

Конфета «*Желейная*» полностью не растворилась - осталась начинка, и вода немного окрасилась. На вкус вода стала немного сладкой, это говорит о том, что конфета содержит сахар и немного красителя.

При растворении шоколадных конфет мы столкнулись с такой проблемой: шоколадные конфеты в холодной воде не растворяются. Мы опустили шоколад в теплую воду. Вода немного потемнела, окрасилась в цвет конфет, то есть

коричневый, не было сильного запаха, поэтому ничего негативного в употреблении данного вида конфет не заметили.

Вывод: дольше всех растворяется в воде, содержит красители и ароматизаторы леденцовая карамель, а это значит, что леденец — наиболее вредная для зубов конфета. Менее вредной из всех оказалась шоколадная конфета. (Приложение № 2).

Изготовление конфет.

Следующий этап нашего проекта – изготовление полезных конфет из сухофруктов с орехами в домашних условиях.

Рецептуры и способы изготовления полезных и витаминных конфет мы нашли в интернет-источниках.

Мы взяли курагу, чернослив, финики и грецкие орехи, а также немного галетного печенья, семечки кунжута для украшения конфет. Хорошо вымытые сухофрукты измельчаем блендером. Грецкие орехи тоже измельчаем. Смешиваем измельченные орехи и сухофрукты и приступаем к формированию конфет. Формируем аккуратный шарик из приготовленной сухофруктовой массы и обваливаем в семечках кунжута, какао или кокосовой стружке.

Наши замечательные конфеты готовы. Приятного аппетита! (Приложение № 3)

В процессе работы над проектом наши воспитатели – Наталья Ивановна и Татьяна Юрьевна, придумали подвижную игру, в которую мы с удовольствием играем!

Подвижная игра: «Зубки и конфета»

Цель: воспитывать умение подчиняться правилам игры; развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание; развивать ритмичную, выразительную речи и координацию движений; развивать ориентировку в пространстве.

Ход игры: дети «Зубки» встают в круг, ребенок «Конфета» становится в центр круга. Дети произносят слова:

Много есть конфет на свете,
Их, конечно, любят дети.
Но нельзя их много есть,
Конфеты зубки могут съесть.

После слов «Зубки» разбегаются, «Конфета» их догоняет. (Приложение № 4)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

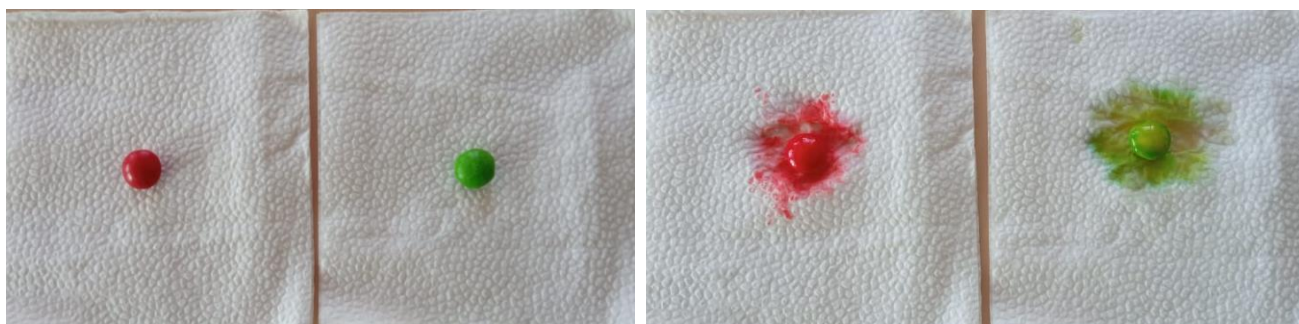
Работая над проектом, мы узнали историю возникновения конфет. Изучили состав некоторых видов конфет, выяснили, какие из компонентов в составе конфет вредны, а какие полезны.

Узнали, что конфеты оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на организм человека.

Выяснили, что умеренное потребление конфет благотворно влияет на настроение человека, является источником энергии.

Неограниченное поедание конфет уменьшает количество витаминов в организме, сахар "съедает" запас витамина В, разрушает зубы.

Цель нашего исследования достигнута, поставленные задачи выполнены, а поставленная гипотеза о том, что конфеты – это не только вред, но и польза для организма доказана, ведь маленькая плитка шоколада или две конфеты никакого вреда не принесут, а окажут положительное влияние на организм.



Вывод: экспериментальным путем выяснили, что конфеты окрашивают салфетку, язык и руки, а это значит, что «Скитлс» содержит много красителей и консервантов, а это вредно для организма.

Опыт с конфетами: «Барбарис», «Желейные», «Вечер».



Вывод: дольше всех растворяется в воде, содержит красители и ароматизаторы леденцовая карамель, а это значит, что леденец — наиболее вредная для зубов конфета. Менее вредной из всех оказалась шоколадная конфета.

Изготовление конфет



Изготовили полезные конфеты и угостили своих друзей.

Подвижная игра «Зубки и конфета»



Цель: воспитывать умение подчиняться правилам игры; развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание; развивать ритмичной, выразительной речи и координации движений; развивать ориентировку в пространстве.
Ход игры: Дети «Зубки» встают в круг, ребенок «Конфета» становится в центр круга.