

# *Конфеты. Их вред и польза.*

Автор работы:

Сизых Владислав

МБОУ «Гимназия №9»



# *Цель работы:*

- Выяснить, какую пользу организму человека может принести употребление конфет или какой вред.



# Задачи:



- Познакомиться с историей возникновения шоколада, конфет;
- Выяснить, какие заболевания, преследуют человека, при злоупотреблении сладостями;
- С помощью анкетирования выяснить, сколько людей ежедневно употребляют конфеты;
- Провести социологический опрос «Какие конфеты Вы больше всего любите?»
- Определить воздействие на организм человека употребление конфет.

# *Гипотеза:*

- Если человек будет употреблять сладости, то он сможет избежать некоторых заболеваний, а если злоупотреблять, то навредит своему организму.



# Из энциклопедии



● **Конфеты** (итал., confetto, от лат. confectus — изготовленный), кондитерские изделия, изготавливаемые на основе сахарно-паточного сиропа, к которому добавляют различные виды пищевого сырья. Различают Конфеты: глазированные, неглазированные; шоколадные с начинками. В зависимости от вида конфетной массы, из которой сделана начинка, конфеты бывают: помадные, фруктовые, молочные, ликёрные, сбивные, кремовые, грильяжные и др.

# *Самые первые в мире конфеты*



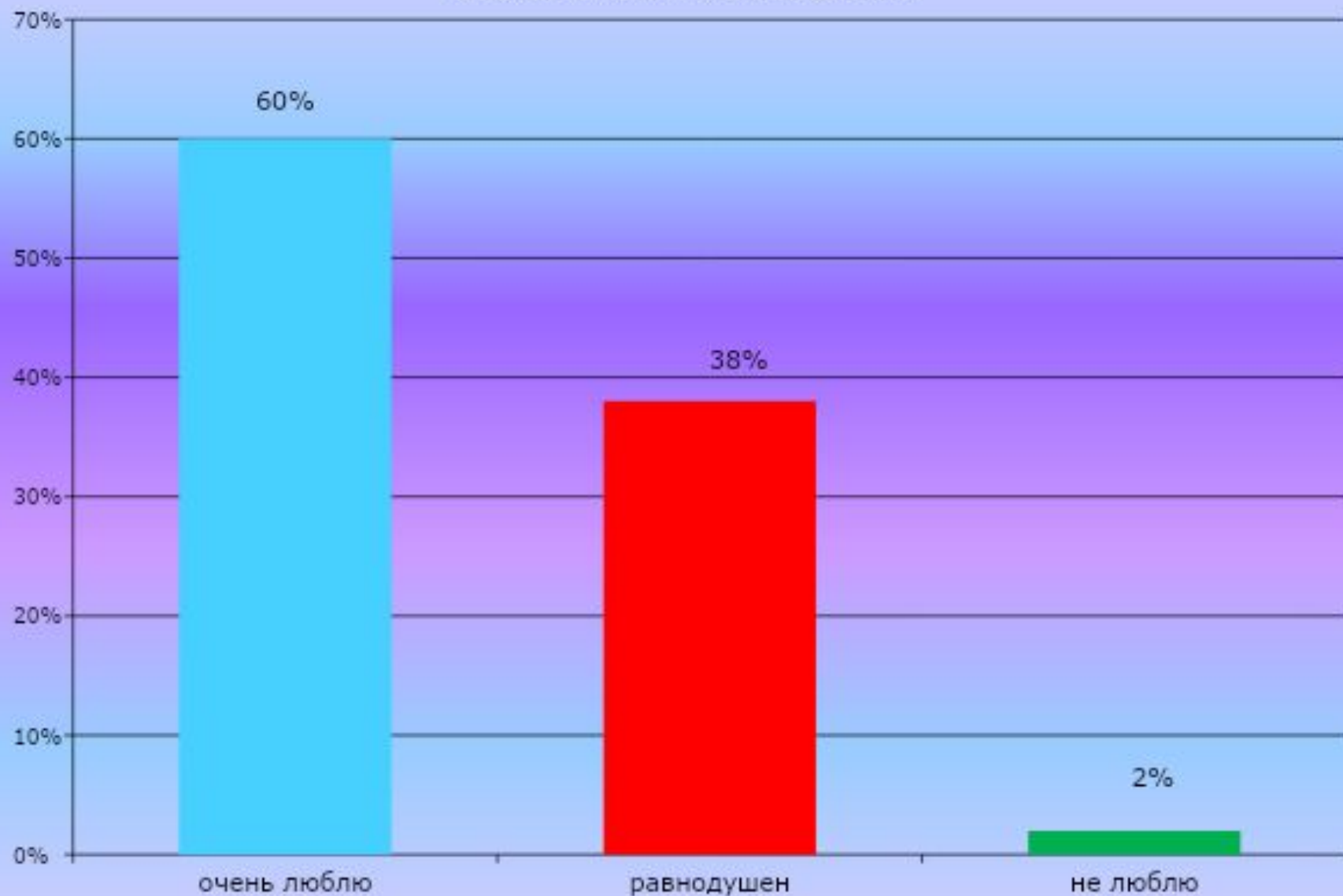
Самые первые появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали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

# Анкета:



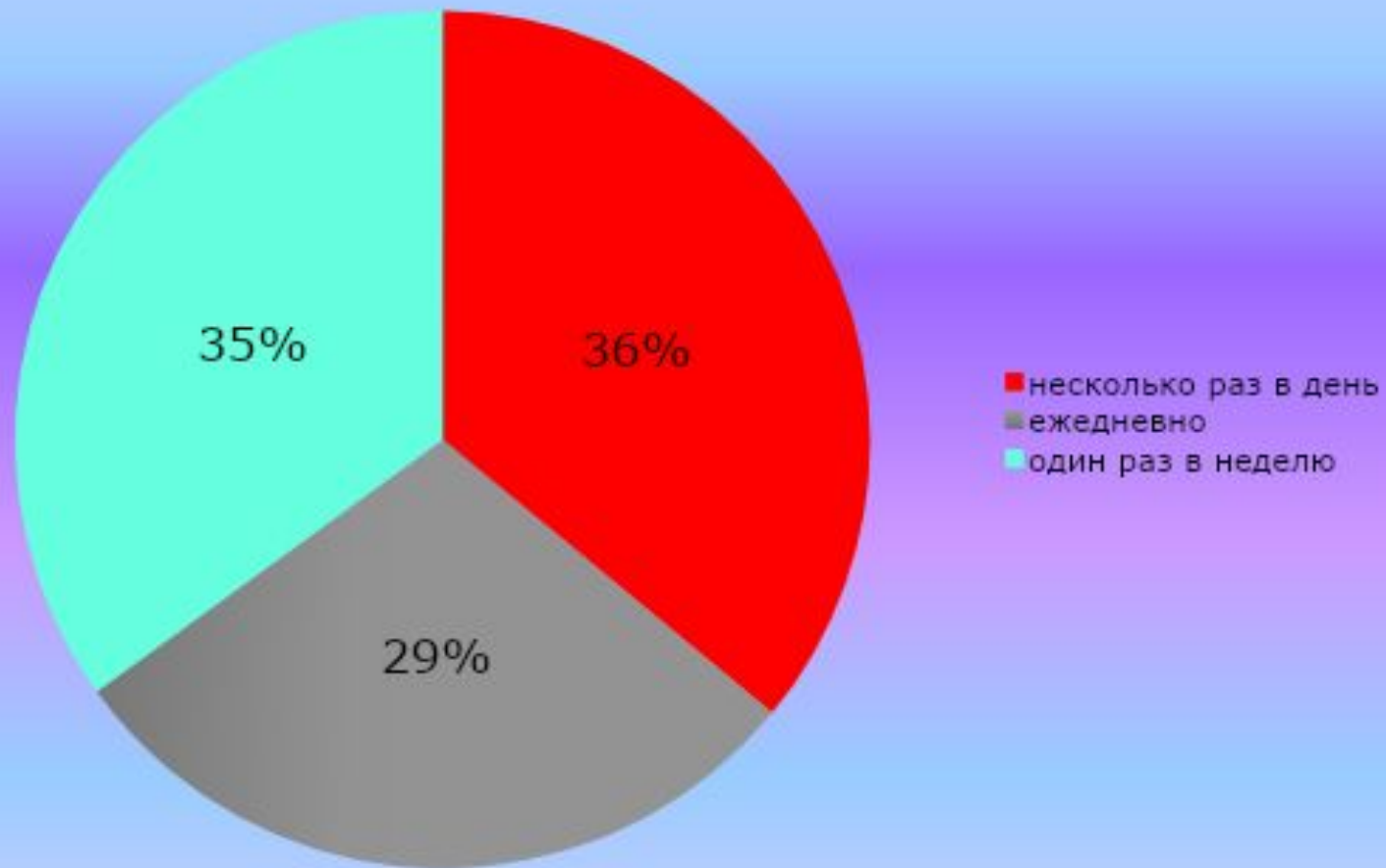
- 1) Как Вы относитесь к сладостям?
  - Очень люблю
  - Равнодушен
  - Не люблю
- 2) Как часто Вы употребляете конфеты?
  - Несколько раз в день
  - Ежедневно
  - Один раз в неделю
- 3) Какие конфеты Вы больше всего любите?
- 4) Знаете ли Вы о пользе, вреде конфет?

### Как вы относитесь к сладостям?

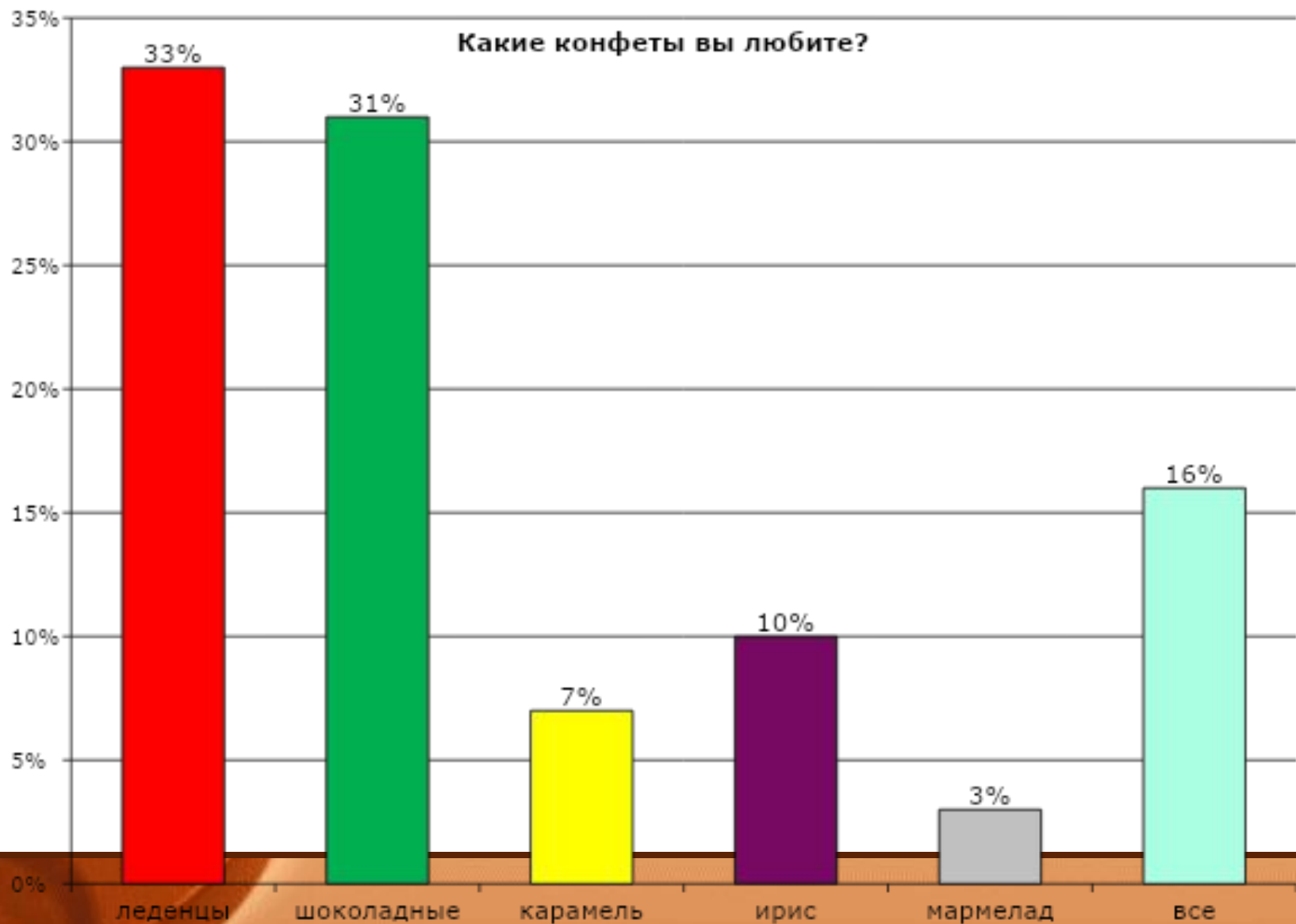




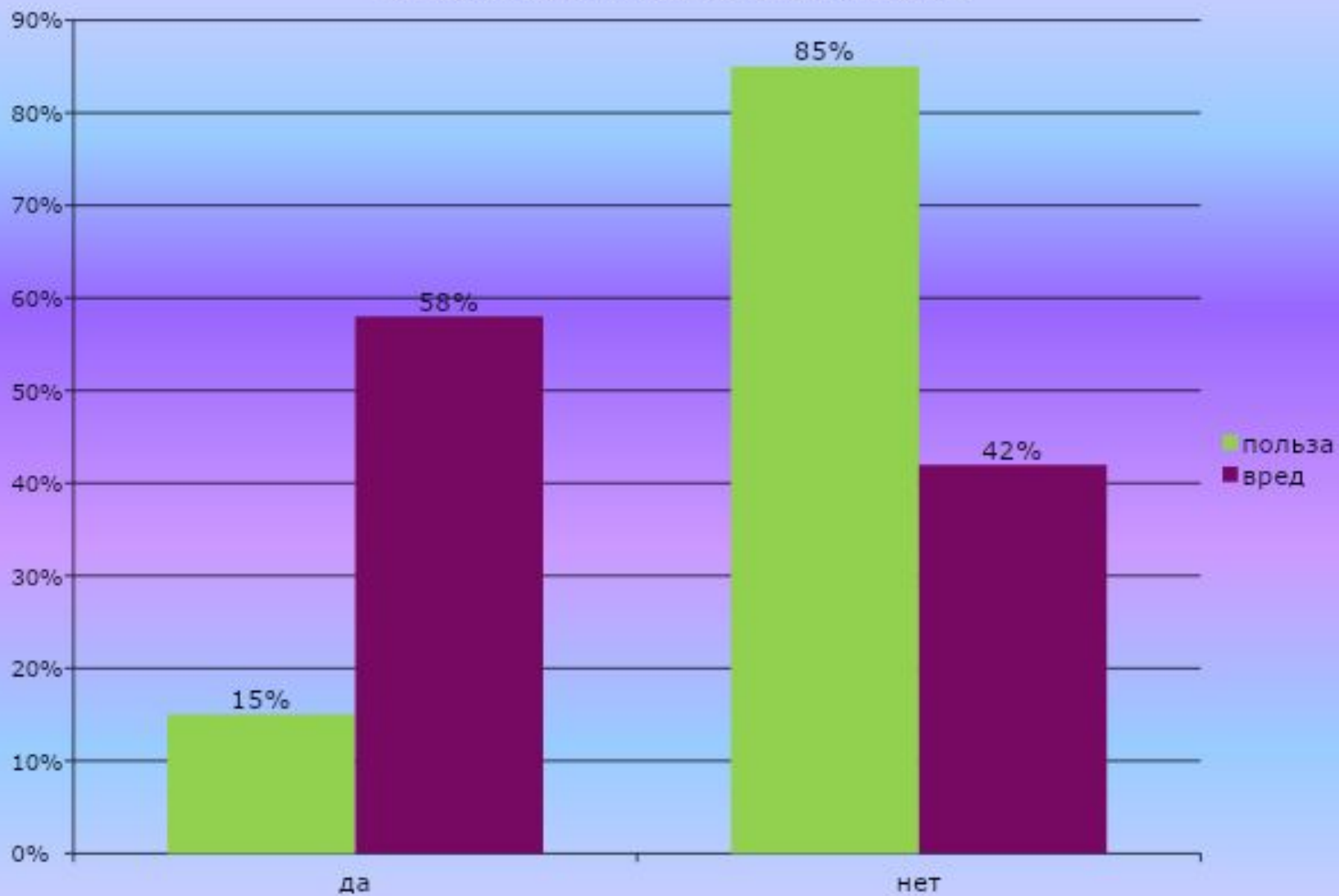
### Как часто употребляете конфеты?



### Какие конфеты вы любите?



### Знаете ли вы о пользе, вреде конфет?



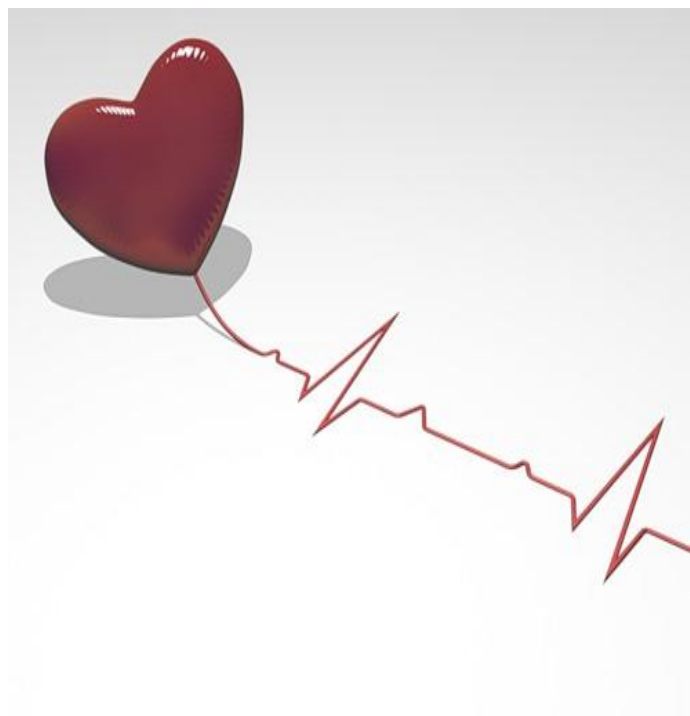
# Польза

- **Сладости** — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. **Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.**



# Шоколад против инфаркта

- Риск заболеть сердечнососудистыми заболеваниями снижает умеренное потребление шоколада. Это лакомство может оградить от инфаркта миокарда. Однако, шоколадом не следует злоупотреблять. Идеальную норму составляет 6-7 г. шоколада в день. Именно столько хватит для того, чтобы гарантировать защитный эффект от процессов воспаления в организме и



сердечнососудистых заболеваний

# Полезный шоколад

- Шоколад расширяет сосуды, предотвращает образования тромбов.
- Британские и итальянские ученые доказали, что горький шоколад также поднимает в крови уровень антиоксидантов на 20 %.
- В чёрном шоколаде повышенное число антиоксидантов, которые предотвращают развитие раковых опухолей.
- Черный шоколад способен улучшать артериальный кровоток и снижать кровяное давление.



# Самые вредные конфеты



- Жевательные конфеты, помадки, ириски. Любые липкие и тягучие сладости. Они являются настоящими убийцами для ваших зубов. Для фигуры вреда от них не больше, чем от простых леденцов, зато в разы вырастают шансы получить кариес. Забиваясь между зубами, прилипая к ним, эти мягкие конфеты создают все условия, чтобы развивались и питались бактерии, которые с успехом поедают эмаль ваших зубов. Всё это касается и шоколада с жидкой начинкой и карамели.

# Пищевые добавки



- Леденцы, мороженое, джемы - все это может угрожать здоровью. Украинские и закордонные производители уже не первый год пичкают нас пищевыми добавками - ароматизаторами, красителями, консервантами. Их добавляют куда угодно. Мы уже привыкли, открытым остается лишь вопрос о том, насколько это все вредит здоровью.
- Недавно английские ученые выяснили: многие из разрешенных в Украине пищевых добавок все-таки вредны, особенно для детей. Например, они могут вызывать повышенную утомляемость, беспокойный сон и даже снижение умственных способностей.



# Что Е-дят наши карапузы?



- **E-110**, желтый «солнечный закат» FCF, оранжево-желтый S  
Добавляется в цветную конфетную глазурь, джемы, и др. Вызывает аллергические реакции, заложенность носа, насморк, тошноту, боли в животе, гиперактивность. Запрещен во многих странах.

# Что Е-дят наши карапузы?



- **E-104**, желтый хинолиновый

Используется в цветных драже, леденцах от кашля, жвачках. Вызывает воспаления кожи и повышенную активность у детей. Запрещен в Австралии, Японии, Норвегии, США.

# Что Е-дят наши карапузы?



- **E-129**, красный специальный  
Может быть оранжевого цвета. «Пролез» в некоторые сладости, вафли и другие кондитерские изделия. Может стать причиной рака, вызывает аллергию различных видов. Запрещен в 9 государствах Европы.

# Что Е-дят наши карапузы?



- **E-102**, тартразин

Оказывает негативное воздействие на организм.

# Мнение специалиста



**Зоя Ларионова,  
детский врач-  
диетолог ГУ  
НИИ питания  
РАМН**

- Дневная доза конфет, вафель и печенья для младших школьников – 20 г, школьников – 25 г. По сути, ребенку разрешается съесть за сутки всего 2-3 конфетки. Однако в новогодние праздники о правилах правильного питания забывают.

# Мнение специалиста



**Зоя Ларионова,**  
детский врач-  
диетолог ГУ  
НИИ питания  
РАМН

- **Идеальный подарок**

Мармелад – 100 г

Зефир – 100 г

Пастила – 70 г

Халва в шоколаде – 30 г

Чернослив или курага в шоколаде –  
100 г

Плитка молочного шоколада – 50 г

Шоколадное яйцо – 30 г

Детское печенье – 70 г

Орешки – 100 г

Мандарины или киви в фольге –  
350 г

# Встреча со стоматологом Самойловым Д.А.



Если же ребенок схватил конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.

# Исследование на содержание ацетона и глюкозы



- Чупа – чупс
- Кислинка
- Шипучка





# Исследование на содержание белка

- Темный шоколад
- Белый шоколад
- Молочный шоколад



Шоколад	Кол-во белков	Интенсивность окрашивания
белый	7,7	2
темный	5,7	3
молочный	11,2	1

**1. Ограничивайте сахар в рационе.** Приучайтесь не есть сразу подаренные кем-то сладости. Желательно, чтобы вы не получали сладкого каждый день.

**2. Старайтесь пить чай, кофе или компот без сахара.** Некоторые кладут в чай заменители сахара, но они не всем показаны.

**3. Если очень хочется сладкого, лучше ешьте фрукты, содержащие небольшое количество сахара.** После них вам уже не захочется конфет.

**4. Возьмите за правило не покупать сладкое «про запас»** - к примеру, на тот случай, если гости придут. Сблазн попробовать лакомство самим может оказаться слишком силен. Покупайте торт или конфеты только накануне прихода гостей. А чай пейте с сухарями или сушками – в них хоть и есть сахар, но в небольшом количестве.

**5. Вместо того чтобы «заедать» стресс коробкой шоколадных конфет, не поленитесь заварить чай из успокоительных трав.** Эффект будет тот же, а побочных последствий, вызванных употреблением сладкого, удастся избежать.

**Спасибо за внимание!**

