



Витамины счастья

Автор:
Борисова Эвелина,
ученица 1 класса «Г»
МБОУ СШ № 2 г. Вязьмы
Руководитель:
Любко Светлана
Владимировна,
учитель начальных классов
МБОУ СШ № 2 г. Вязьмы

Цель:


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





Задачи:

1. Узнать, что означает слово «конфета».
2. Где, когда и какими были первые конфеты.
3. Какую пользу они приносят.
4. Можно ли приготовить конфеты в домашних условиях.
5. Провести опрос среди моих одноклассников.

A vertical decorative border on the left side of the slide, featuring a repeating pattern of various candies, including round chocolates, square chocolates, and other confectionery items in shades of brown, orange, and white.

Само слово "конфета" произошло от латинского *confectum* - «изготовлено». Этот термин изначально использовали аптекари в 16 веке. Они называли этим словом засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях.

Древний Египет



мёд



**инжир и
орехи**



финики

Восток



миндаль



фи́га



Древний Рим



орехи



мак



кунжут



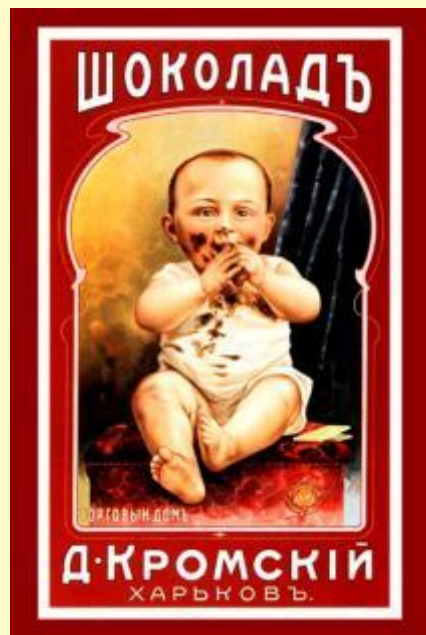
мёд



нуга

Древняя Русь





Польза

Сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Человек много двигается, расход энергии у него большой, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости полезны. Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.

К тому же, сладкие блюда — источник удовольствия, радости, а это немаловажно.

По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять *30–40* г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты, или одну зефирину, или два печенья. В какой-то день норму можно удвоить, а следующий прожить без сладкого.

Вред

Но, к сожалению, от большого потребления конфет может развиваться кариес. Особенно вредны для зубов жевательные и сосательные конфеты.

Если конфеты имеют интенсивный красный, зеленый, оранжевый цвет, значит, в них добавили большое количество искусственных красителей, что может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта и аллергию.

Самое главное – это придерживаться разумной нормы и не употреблять конфеты в больших количествах. Их не должно быть на нашем столе ежедневно – иначе не избежать проблем со здоровьем.



Опрос

Как вы относитесь к сладостям?

Какие сладости вы любите?

Что вы знаете о пользе и вреде от конфет?

Как вы думаете, можно ли приготовить конфеты в домашних условиях?

Результат

Вопросы	Да	Нет
Любите ли вы сладости?	24 ч.	2 ч.
Какие сладости вы любите?	леденцы шоколад пряники чупа-чупс ириски торт	
Что вы знаете о пользе от конфет?	пользы нет	
Что вы знаете о вреде от конфет?	боль в зубах боль в животе аллергия	
Можно ли приготовить конфеты в домашних условиях?	13 ч.	13 ч.









Содержат

полезные
витамины
железо
медь
марганец
селен
цинк
макроэлементы:
калий
кальций
магний
натрий
фосфор
хлор

Помогают

при нервных заболеваниях
укрепляют иммунную систему
улучшают зрение
повышают аппетит
активизируют мозговую
деятельность
улучшают состояния кожи
снимают усталость
восстанавливают
работоспособность

Источники информации

<http://vegetarianrecept.ru/deserty/konfety-iz-suhofruktov-svoimi-rukami.html>

<http://etlerto.livejournal.com/304232.html>


<http://kyharim.ru/recipe/samodelnie-poleznie-konfeti>

<http://detskie-recepty.ru/detskie-deserty-i-sladosti/polezny-e-sladosti-detyam-konfety-iz-suxofruktov-foto-recept/>

<http://www.konfeco.ru/>

[http://yandex.ru/yandsearch?картинки полезные конфеты](http://yandex.ru/yandsearch?картинки+полезные+конфеты)

<http://www.anypics.ru/tags/>



**Спасибо за
внимание**