

Школьная научно – практическая конференция  
« День науки»  
Сладости и здоровье



Автор: Шурыгина  
Елизавета Андреевна  
8 «А» класс  
Научный руководитель:  
Саитова Арюзат Кожовна,  
учитель химии,  
МБОУ «Федоровская СОШ  
№1»

г.п. Федоровский 2018г

## Цель

- выяснить, может ли рацион питания состоять из продуктов, включающих необходимую норму сахара, и при этом быть вкусным и полезным
- создать топ полезных сладостей

## Гипотеза

- среди женщин больше сладкоежек, чем среди мужчин
- лидирующее место среди сладостей занимает шоколад
- лидирующее место среди полезных сладостей занимают фрукты и ягоды
- лидирующее место среди вредных сладостей занимают сладкие газированные напитки
- у большинства людей в дневном рационе содержание сахара превышает рекомендуемую норму

# КОМУ СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО

**Дети 4-8 лет**

**30-35** г (лучше **15-18** г)

**Женщины**

**50** г (лучше **25** г)

**Мужчины**

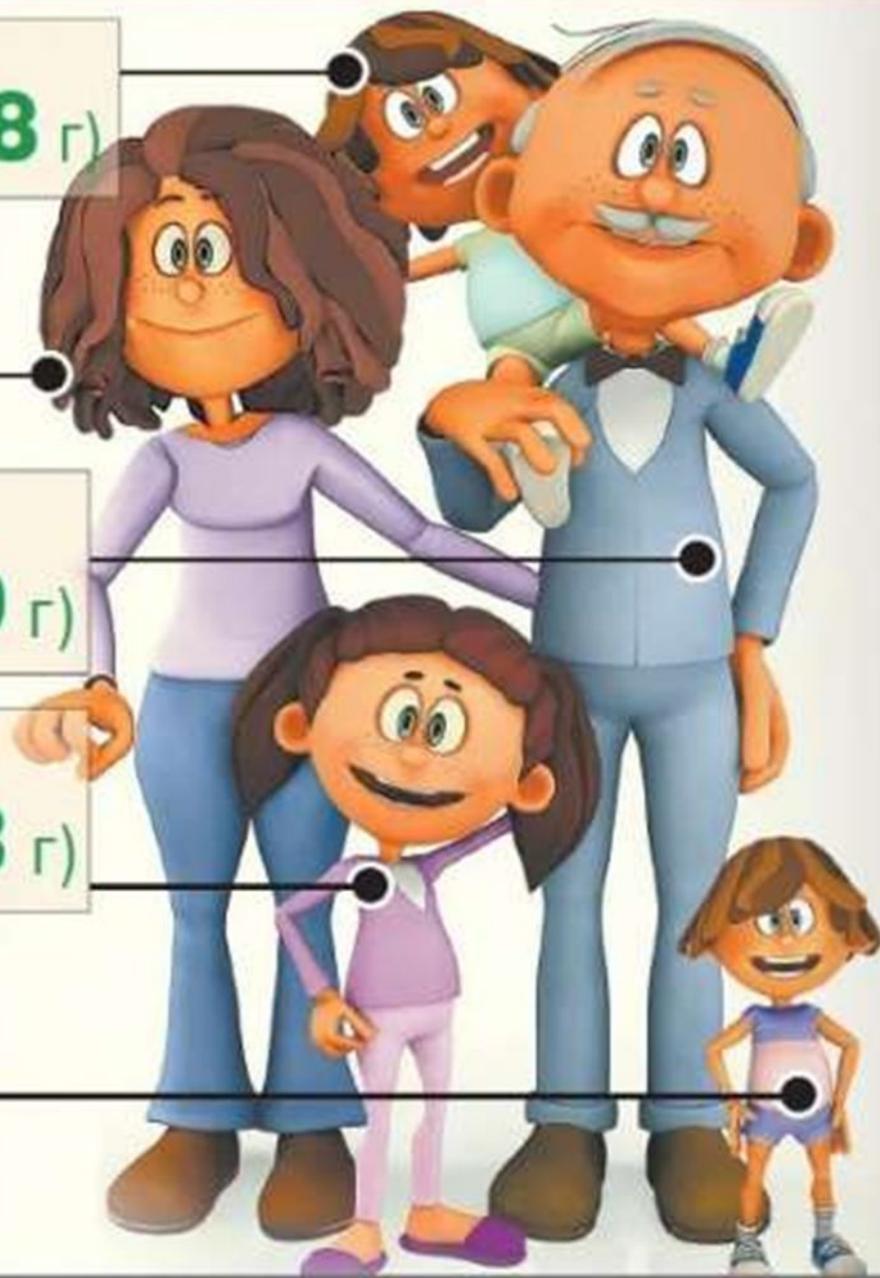
**55-60** г (лучше **23-30** г)

**Дети 9-13 лет**

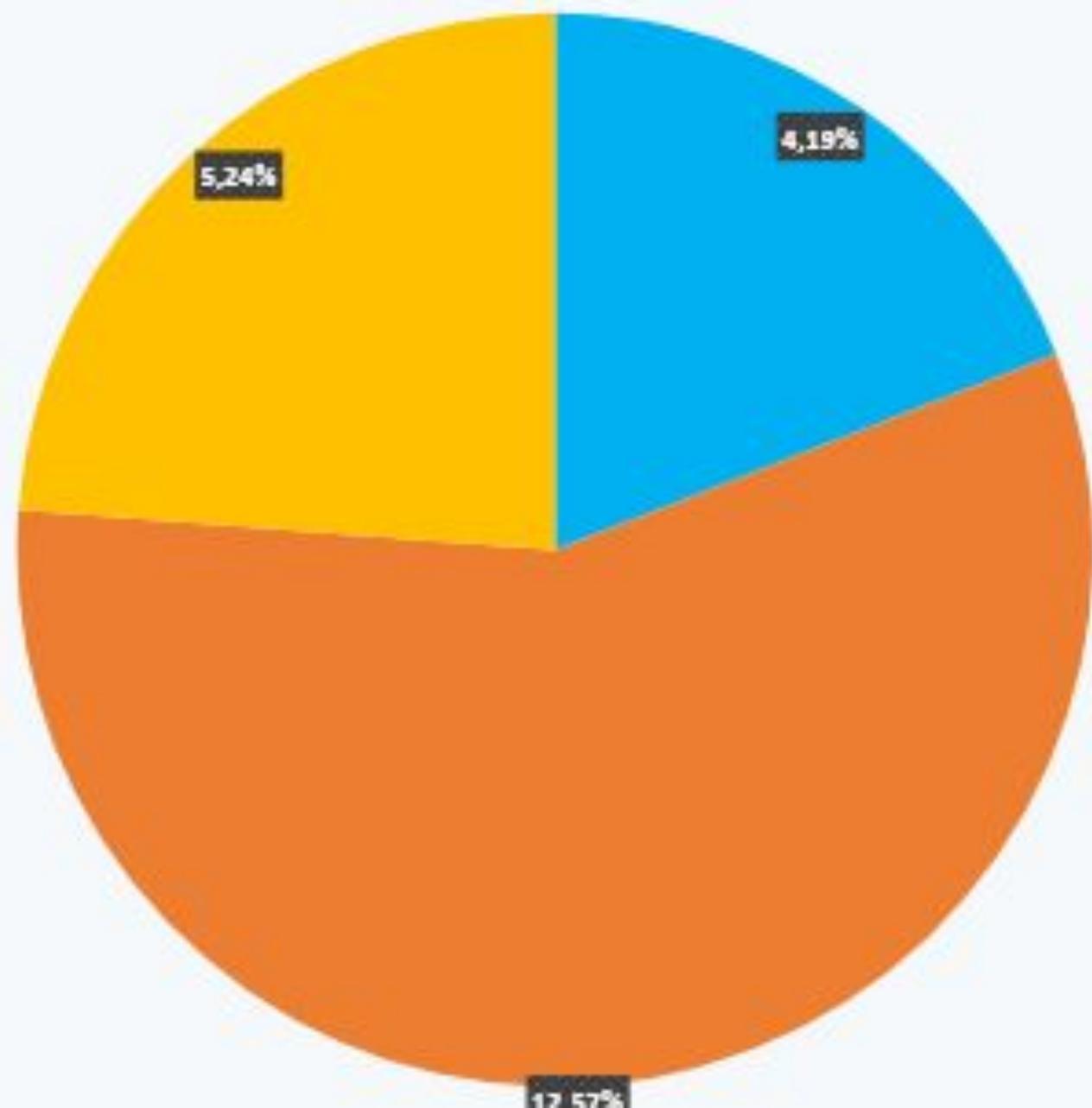
**40-45** г (лучше **20-23** г)

**Дети 2-3 года**

**25** г (лучше **12-13** г)

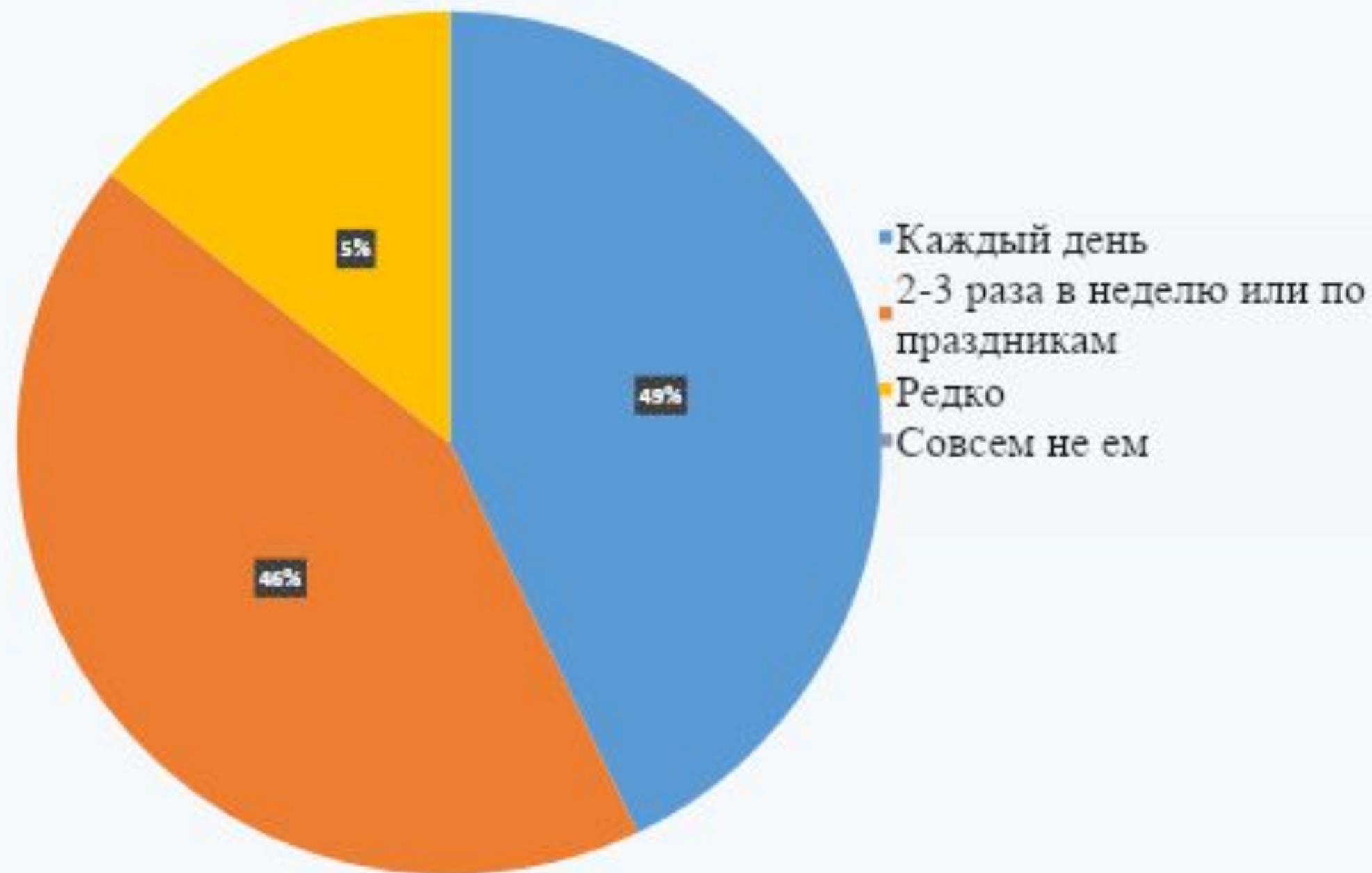


# Любите ли вы сладкое?

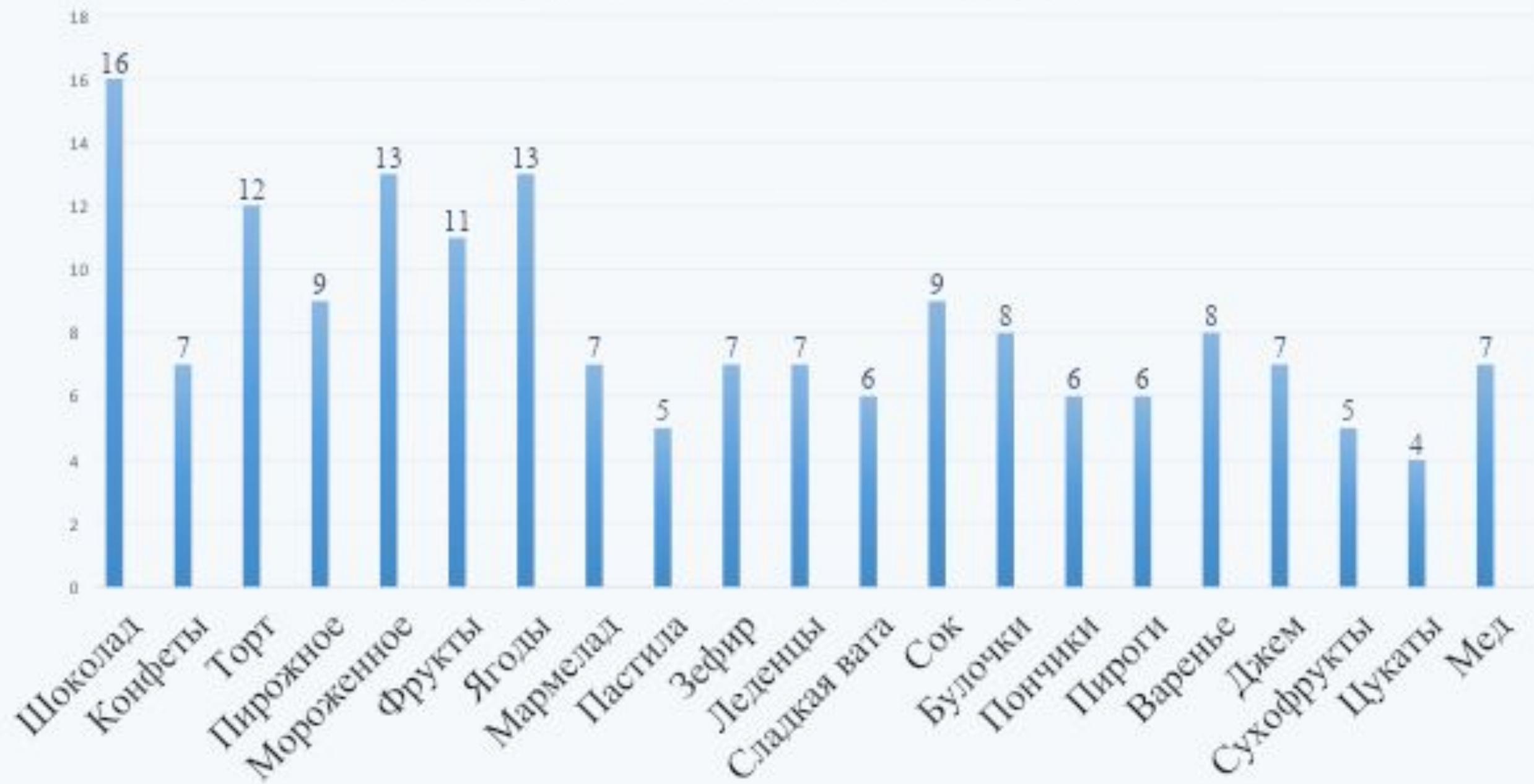


- Да, но только определенные продукты и не часто
- Да, можно сказать, я сладкоежка
- Нет, совсем не люблю
- Равнодушен

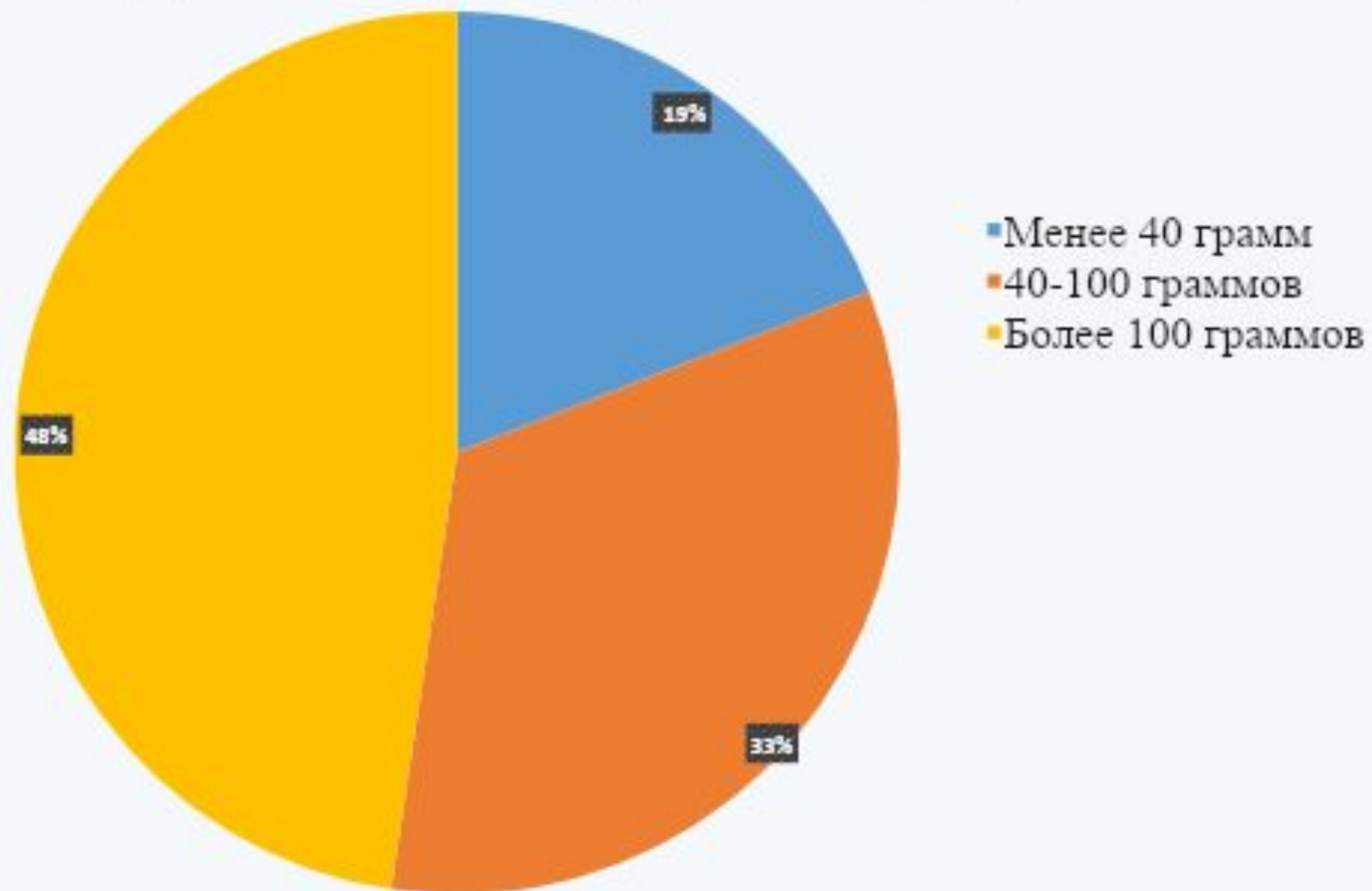
# Как часто Вы едите сладости?



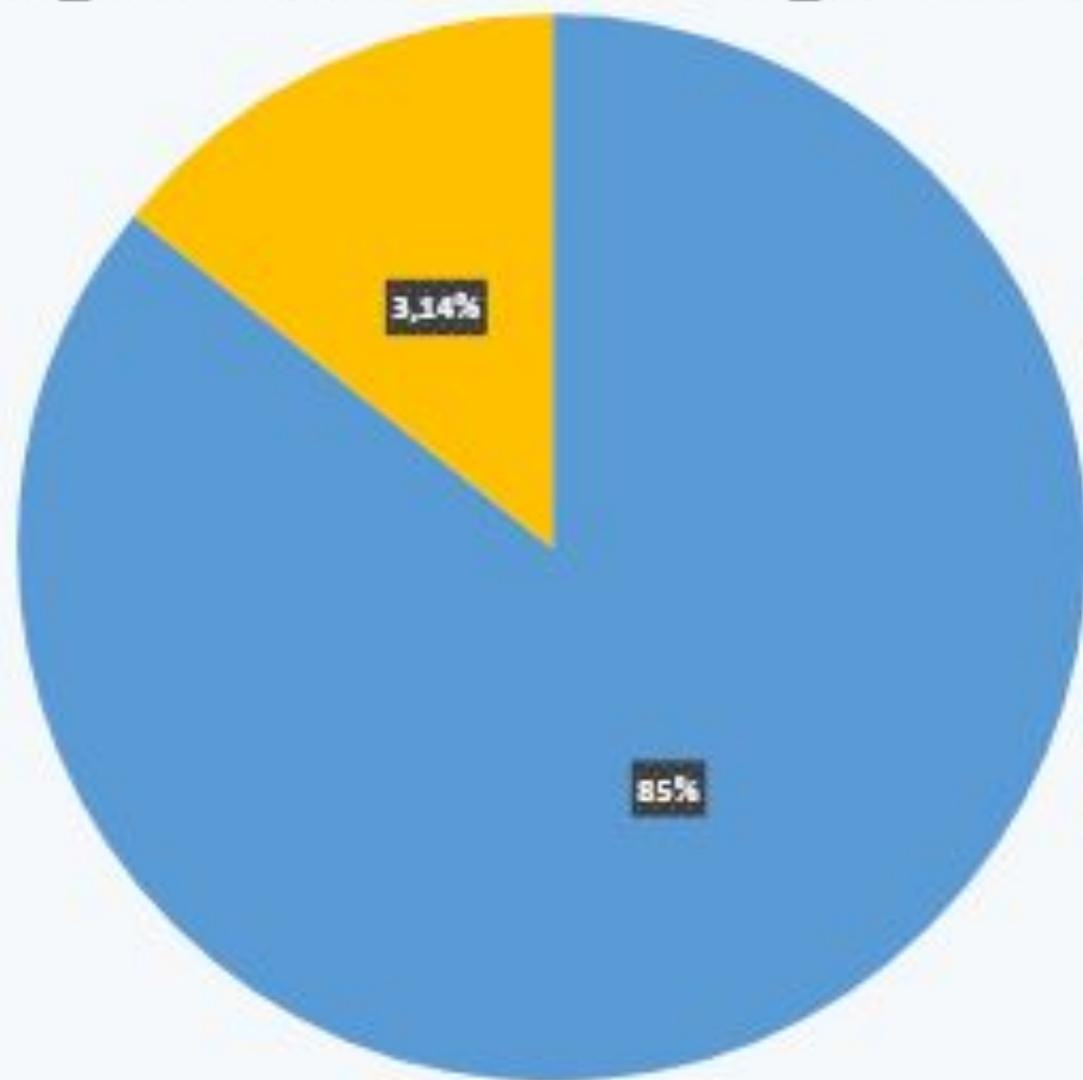
# Топ любимых сладостей



# Доза сахара в дневном рационе



# Есть ли необходимость следить за содержанием сахара в своем рационе?



- Да, есть
- Нет, это совсем не важно

# Топ вредных сладостей



# Топ полезных сладостей



# Заключение

Работая над проектом, я узнала, что:

- сладости на самом деле полезные, но не стоит их есть очень много.
- клетки головного мозга питаются исключительно глюкозой, которая содержится в сладостях.
- все сладости имеют как вредные свойства так и полезные и главное их можно изготовить в домашних условиях.
- сладостей всегда потребляют больше нормы, то они больше вредны, чем полезны, поэтому конфетам лучше вовсе предпочесть натуральный фрукт, сухофрукт или мёд.
- не существует «безопасных» сладостей, которые совершенно не наносят вред здоровью человека. Но можно подобрать такие кондитерские изделия, которые принесут организму больше пользы, чем вреда.



*Все хорошо в меру - это единственное  
правило, которым стоит руководствоваться  
в отношениях с простыми и одновременно  
такими сложными углеводами под названием  
сладости.*