

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

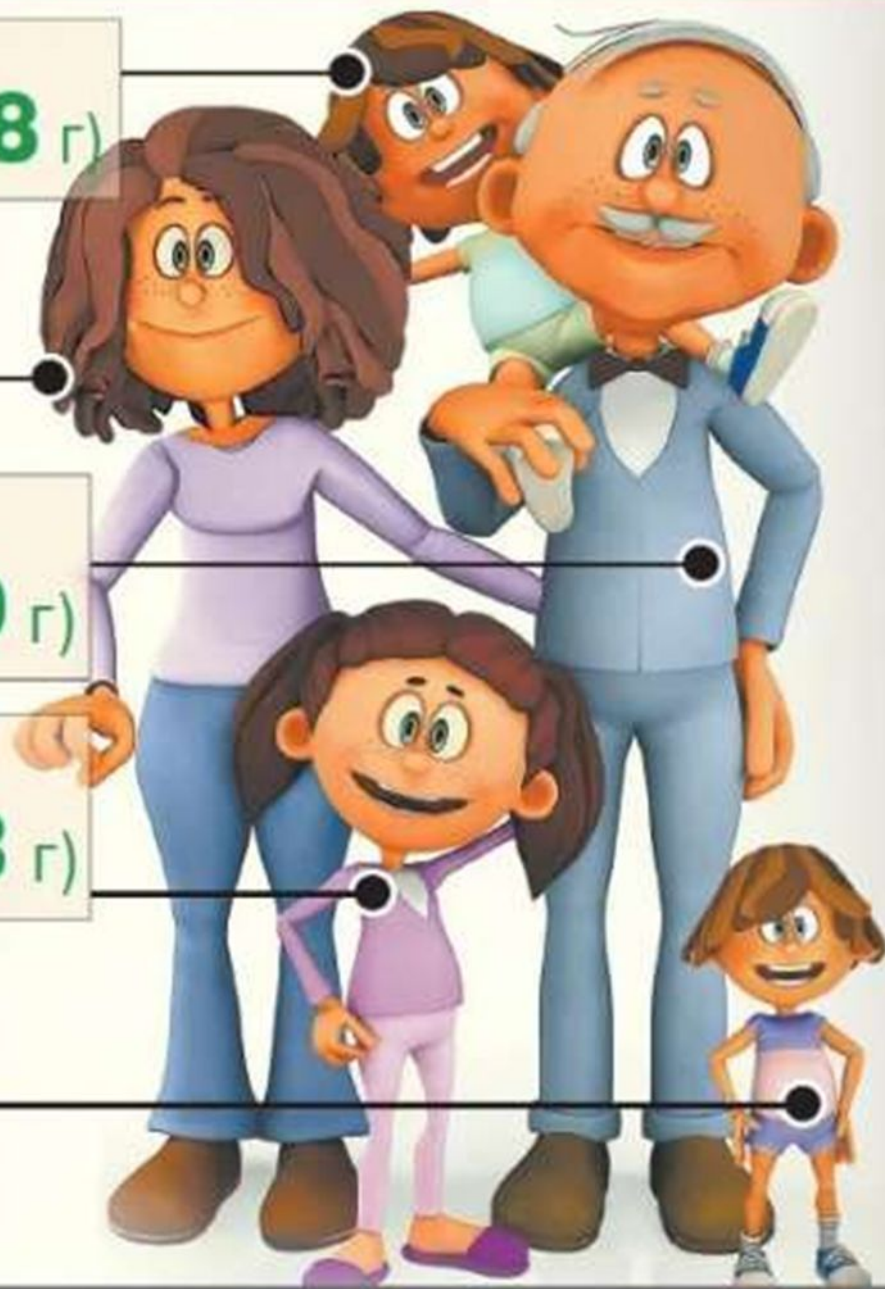
55-60 г (лучше **23-30** г)

Дети 9-13 лет

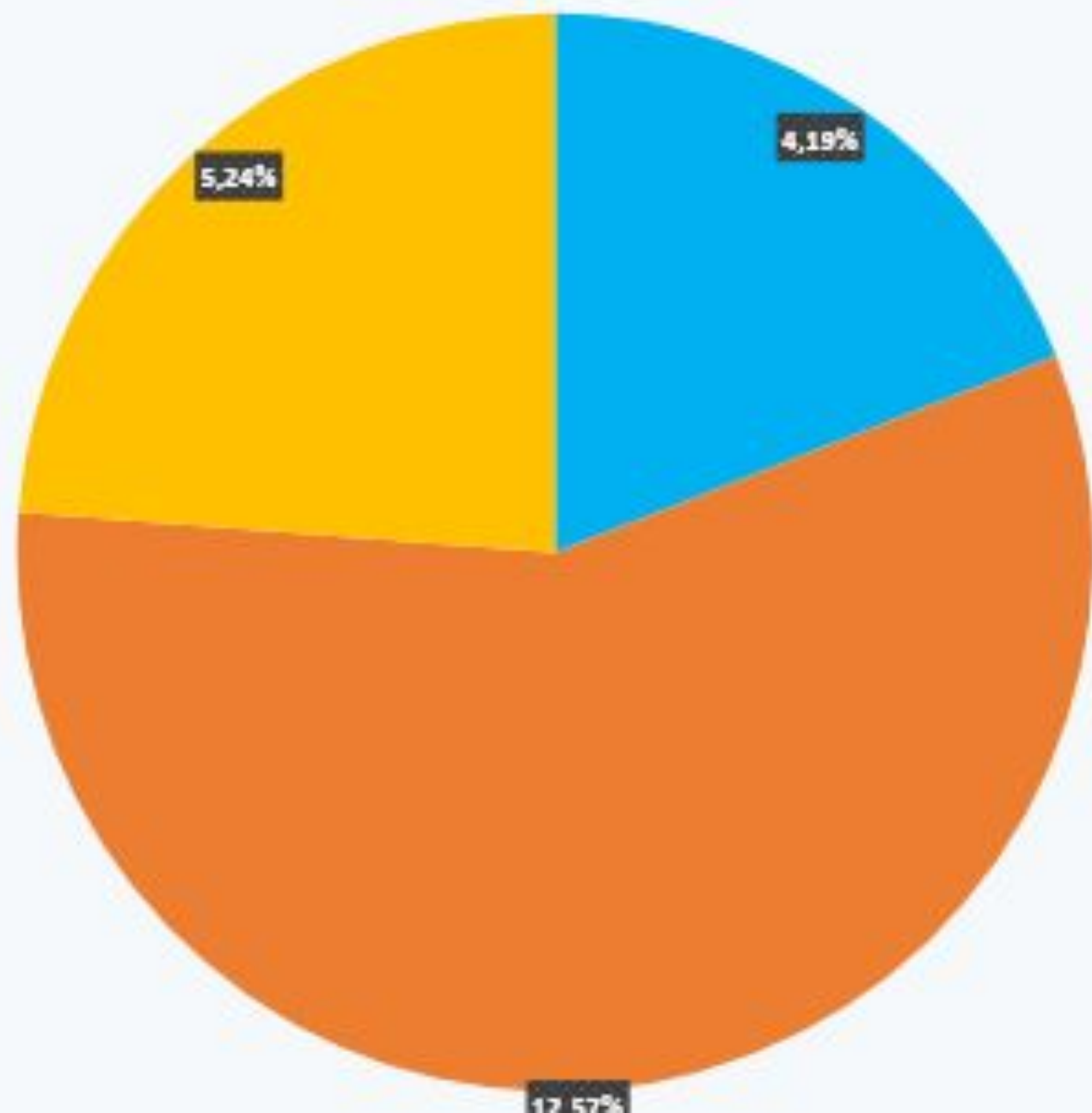
40-45 г (лучше **20-23** г)

Дети 2-3 года

25 г (лучше **12-13** г)

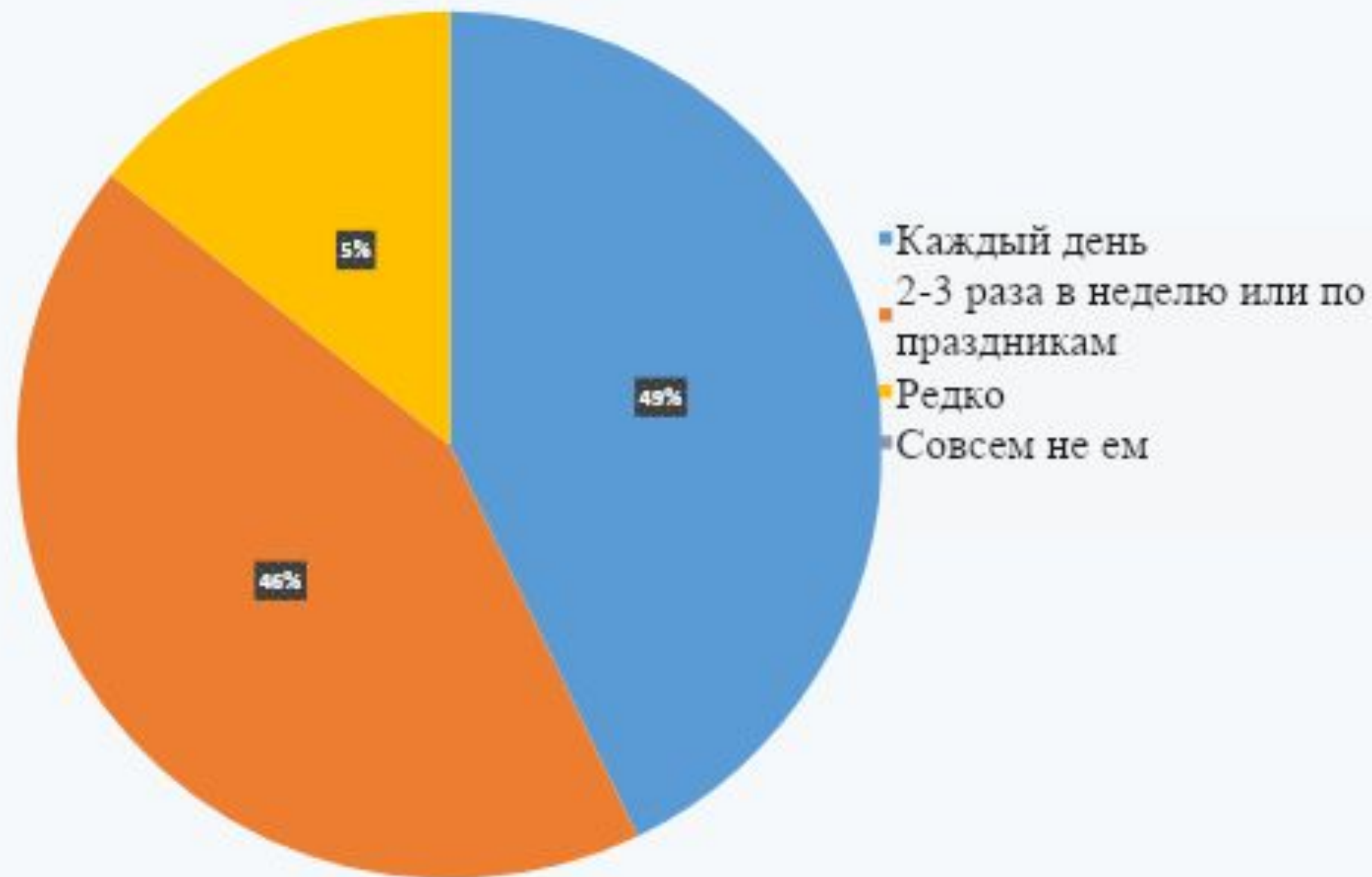


Любите ли вы сладкое?

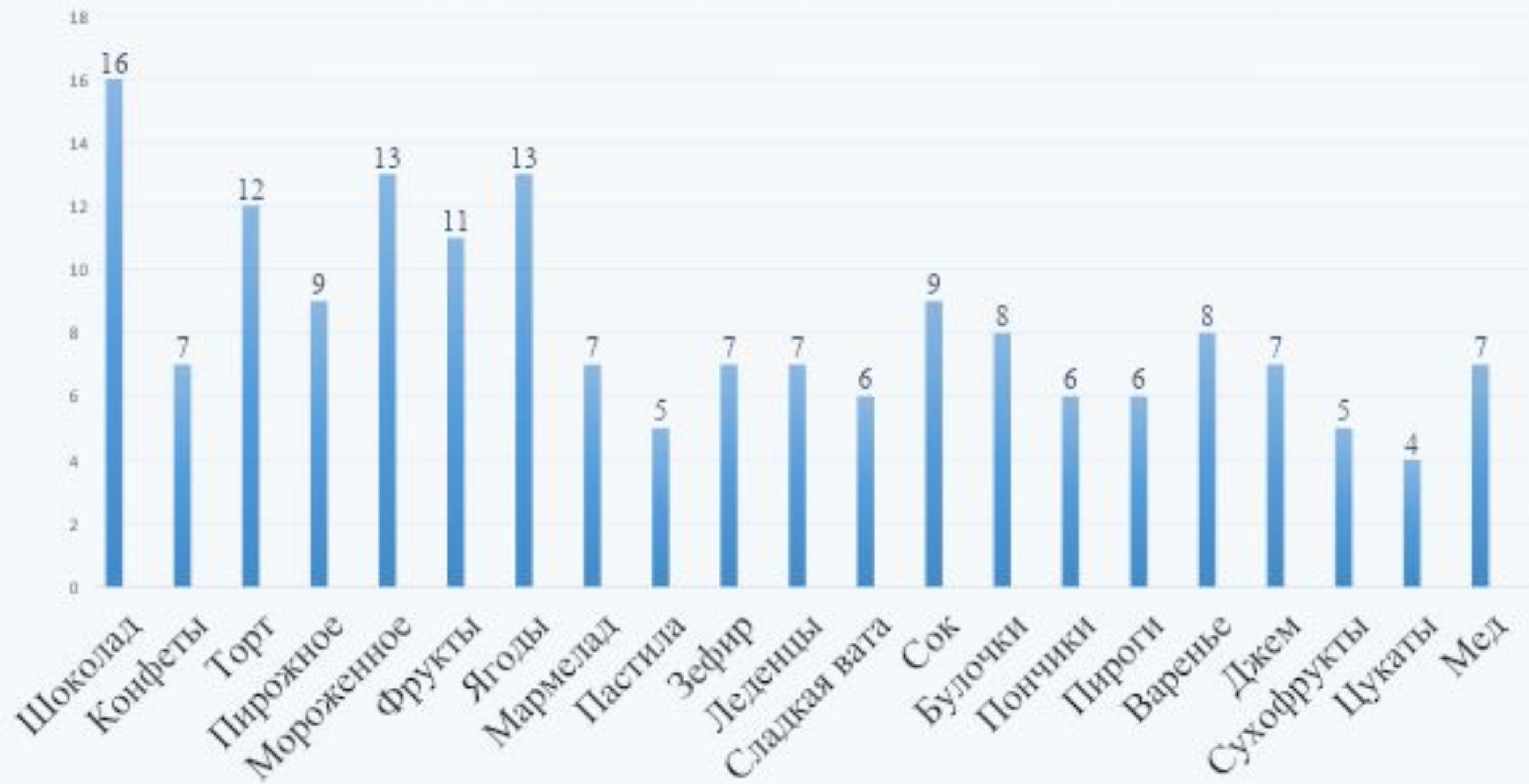


- Да, но только определенные продукты и не часто
- Да, можно сказать, я сладкоежка
- Нет, совсем не люблю
- Равнодушен

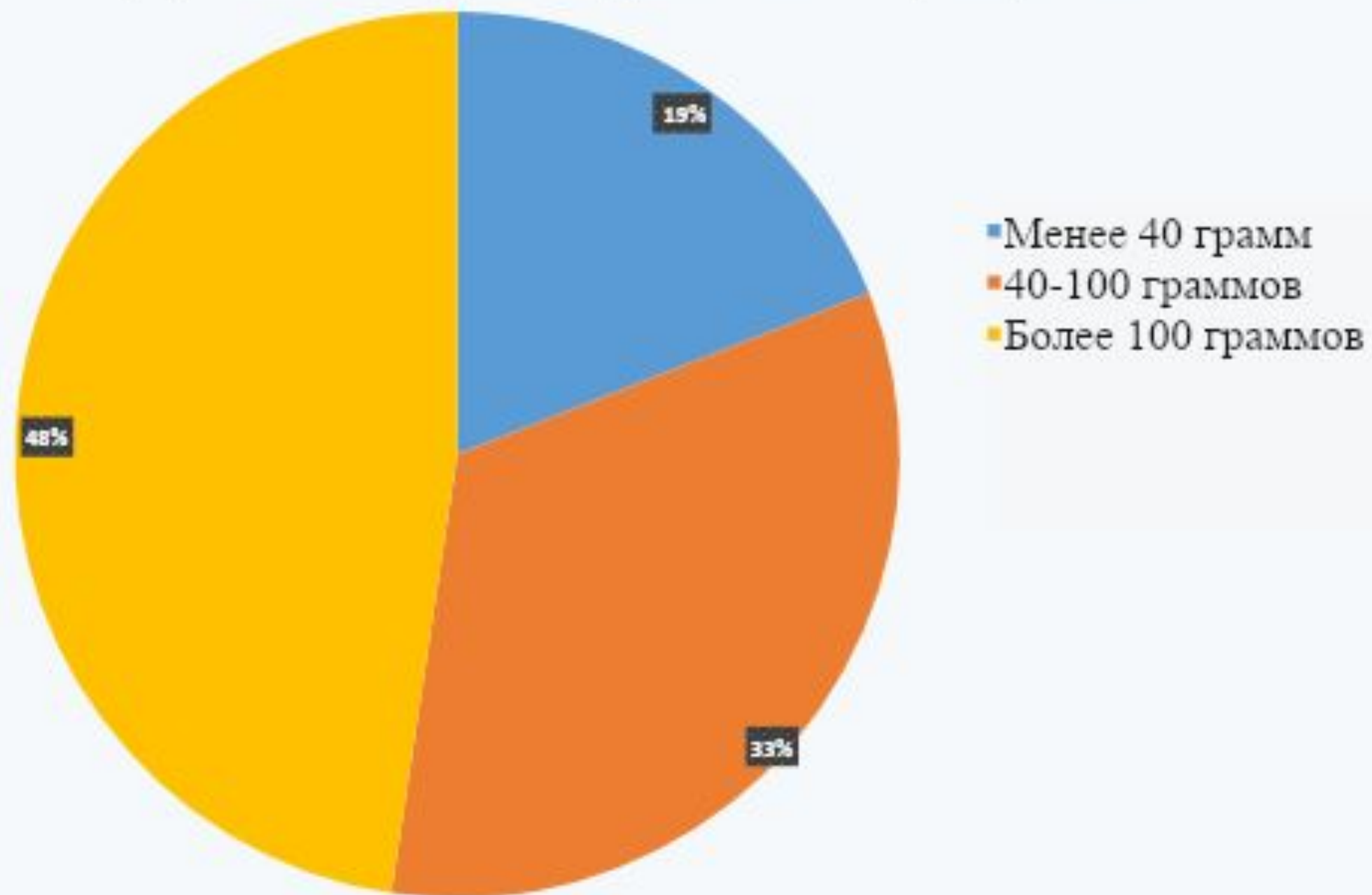
Как часто Вы едите сладости?



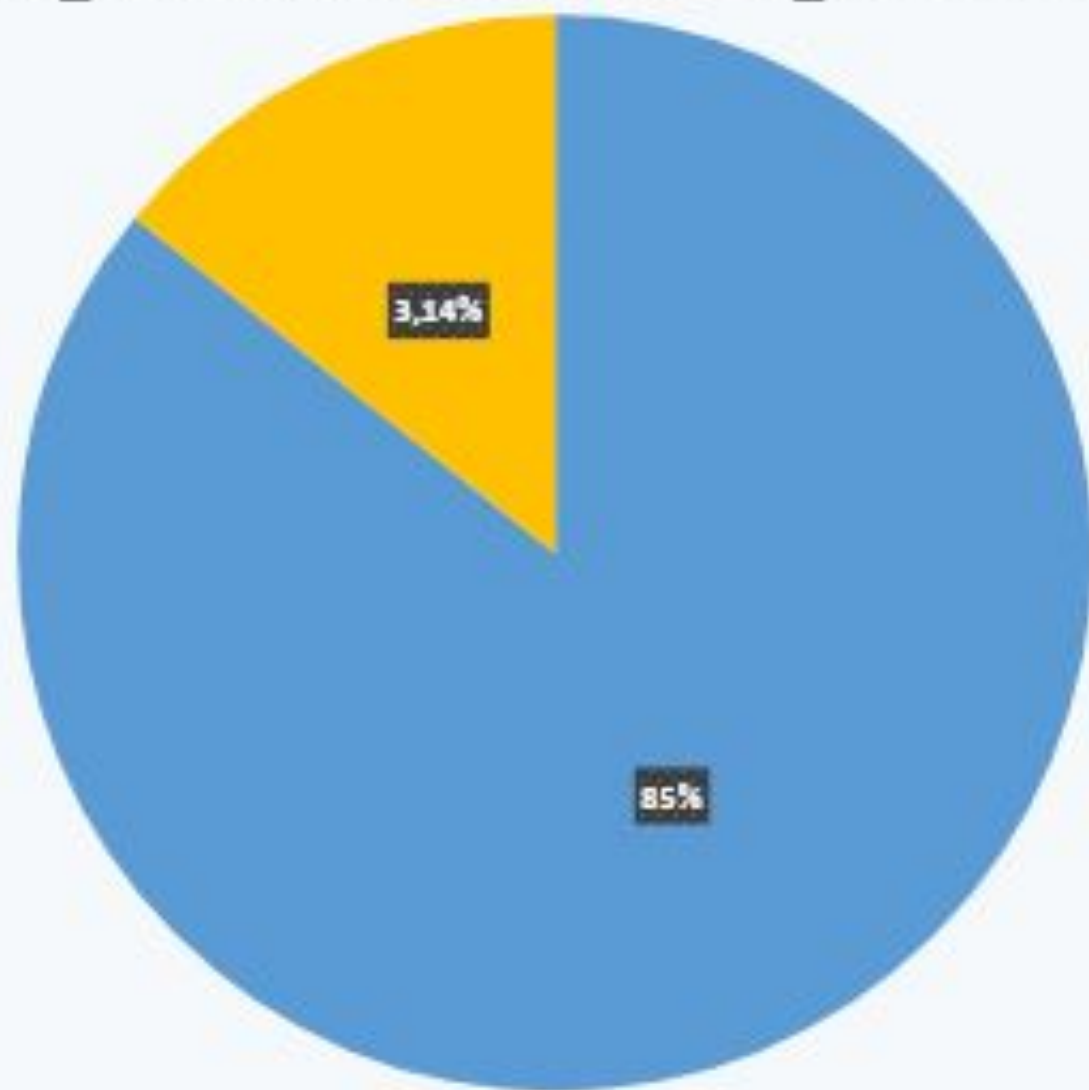
Топ любимых сладостей



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.*