

# 10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ СЛАДОСТЕ

# И

*Очень часто говорят:*

*Дети любят  
мармелад,*

*Шоколадные  
конфеты,*

*Тоже важные  
приметы,*

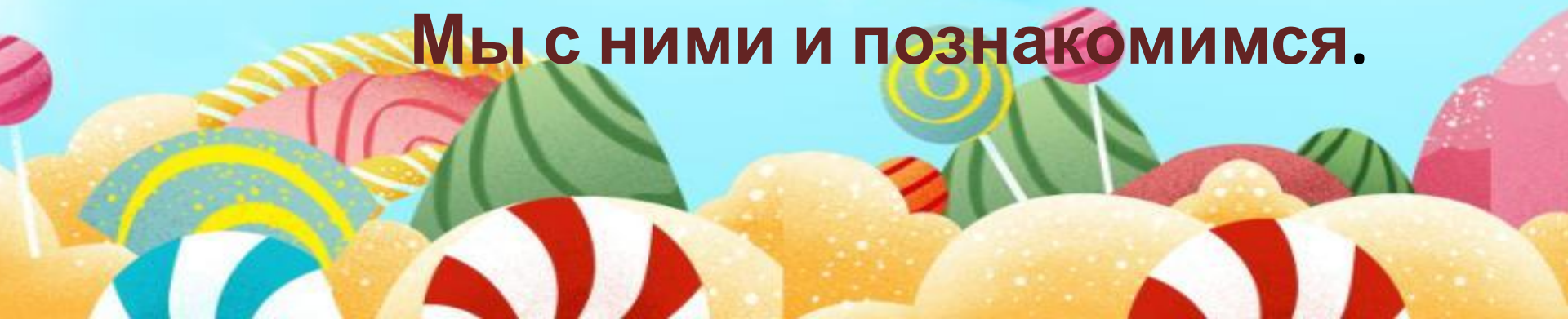
*Торты, слойки и  
печенье,*

*Крем, домашнее*

Подготовила воспитатель  
Потапенко В.В.

**Но не все сладости одинаково  
полезны для детей и для  
взрослых. Очень часто  
злоупотребление сладостями  
ведет к кариесу и излишней  
полноте.**

**Но есть среди множества  
вкусностей - 10 сладостей,  
которые полезны для организма.  
Мы с ними и познакомимся.**



## 1. Черный шоколад

Вы никогда не замечали, что именно такую сладость хочется съесть, когда понурое настроение? Вот и ученые обратили на это внимание и доказали, что шоколад улучшает работу мозга, и прыщей от него не бывает. Еще он полезен для кровеносных сосудов и сердца.



## 2. Пастила.

Ее можно есть, не опасаясь за фигуру. Она уменьшает отрицательное воздействие радиации и выводит из организма соли тяжелых металлов. Пастилу придумали еще на Руси.



### 3. Мармелад.

Полезен, прежде всего, благодаря натуральному компоненту – пектину, который придает ему желеобразную форму. Пектин снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в нем не так уж



4. Мёд пчелиный — продукт, представляющий собой частично переваренный в зобе медоносной пчелы нектар.

**Мёд различается по цвету, вкусу и запаху.**



**5. Халва. Слово «халва» в переводе с арабского означает «сладость».**

**Она не только исключительно вкусна, но и оказывает омолаживающее действие на организм. Не секрет, что халву издревле используют в косметических целях. Халва**

**– это восточный десерт, изготавливаемый из сахара, орехов или семян; Один тип халвы основан на молотых семенах масличных культур.**

**Например, халва из семян подсолнечника. Есть тахинная, к халва.**



## 7. Цукаты.

Натуральный продукт, в котором содержится много ценных витаминов-антиоксидантов: бета-каротина, токоферола и аскорбиновой кислоты. Цукаты улучшают память, помогают лучше сосредотачиваться, снимают усталость, помогают держать нервы под контролем. При этом они полезны и низкокалорийны.



## 8. Варенье.

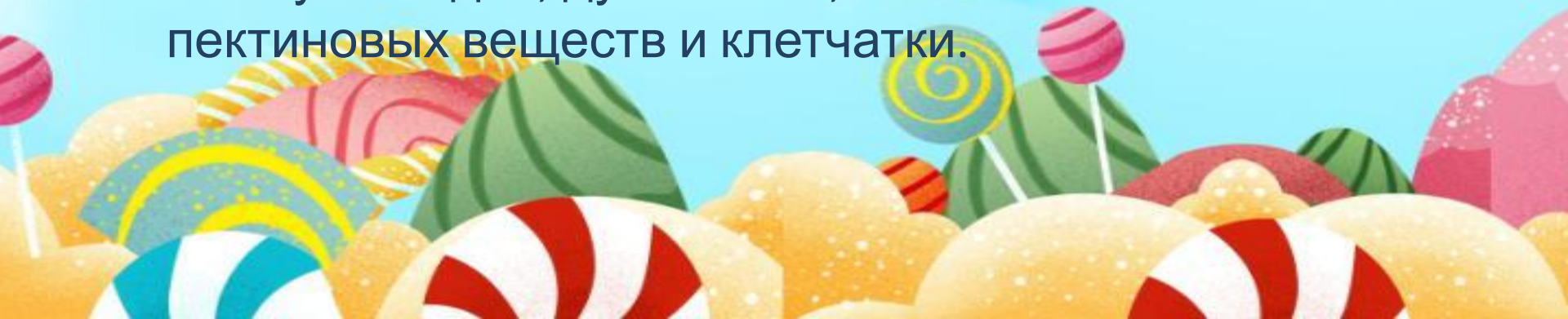
Кладезь  
витаминов и  
минералов.  
Однако для  
сохранения  
полезных свойств  
готовить нужно  
варенье-  
пятиминутку или  
холодный джем.

9. Тростниковый сахар. Еще 20 лет  
назад западные диетологи заявили о  
том, что коричневый тростниковый  
сахар куда полезнее классического  
очищенного белого. Прошедший  
минимальную промышленную  
обработку, тростниковый сахар  
полезен для организма, так как  
благодаря мелассе содержит целый  
комплекс полезных микроэлементов.

Из чего делают сахар в нашей  
стране?



**10. Фрукты и ягоды.** В них содержится много витаминов, микроэлементов, минеральных солей и антиоксидантов, необходимых для нашего здоровья и долголетия. Фрукты и ягоды очень питательны, так как в них много органических кислот, эфирных масел, белков, углеводов, дубильных, пектиновых веществ и клетчатки.





**Спасибо за внимание**

