

КОНФЕТЫ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

АВТОР: ШЕВЧЕНКО ВАЛЕРИЯ
УЧЕНИЦА 1 «В» КЛАССА



Цель работы:

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

Задачи исследования:

- Найти информацию по данному вопросу;
- Познакомиться с историей возникновения шоколада, конфет;
- Выяснить, какие заболевания, преследуют человека, при злоупотреблении сладостями;
- Провести анкетирование среди учащихся.
- Определить воздействие на организм человека употребление конфет.
- Рассказать о вреде и пользе конфет на открытом классном часе «Разговор о правильном питании».

Гипотеза:

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



- **Конфеты** - сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахарённых фруктов и других продуктов.
- Слово "конфета" произошло от латинского confectum - «изготовлено». Этот термин изначально использовали аптекари в XVI веке. Он называли этим словом засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях.



ГДЕ И КАК ПОЯВИЛИСЬ КОНФЕТЫ?



Более 3 тысяч лет назад древние египтяне случайно смешали мёд, инжир и орехи - так появились самые первые в мире конфеты.

КАКИЕ БЫВАЮТ КОНФЕТЫ?



конфеты помадные



конфеты молочные



конфеты пралине;



конфеты грильяжные;



конфеты с фруктовой начинкой



конфеты марципановые

ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО ЕСТЬ КОНФЕТЫ?

Полезные свойства шоколадных конфет



Вещества, содержащиеся в тёмном шоколаде:

- снижают холестерин в крови,
- улучшают работу нашего сердца,
- предохраняют кожу от преждевременного старения, от появления морщин,
- предотвращают слабоумие в старости.

Шоколад - замечательное средство от кашля.

ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА КОНФЕТ

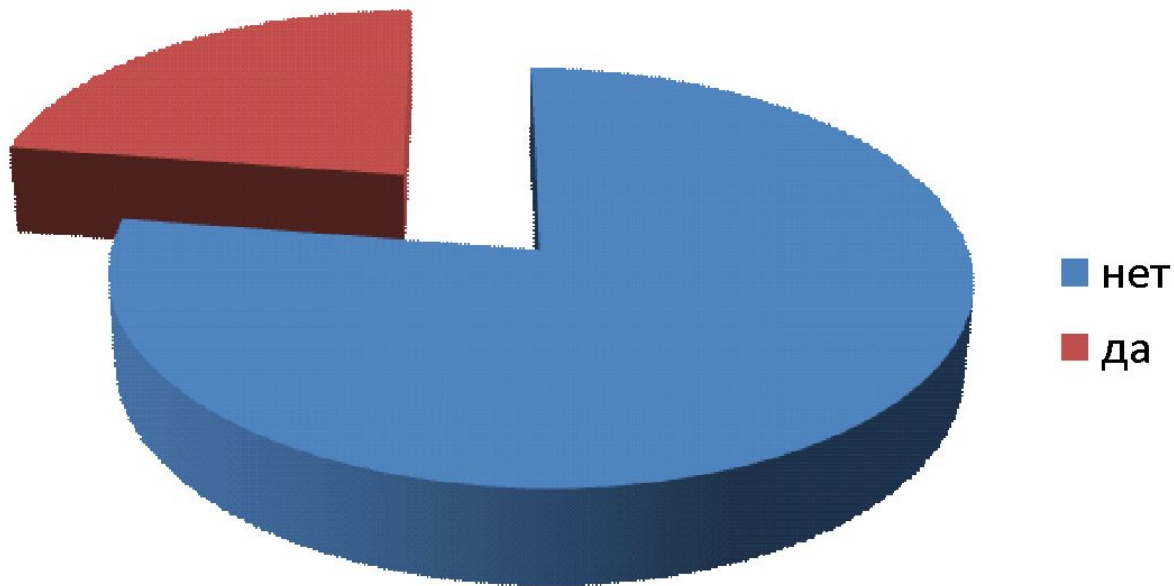


От неумеренного потребления конфет разрушается эмаль зубов, повышается угроза появления кариеса.

Особенно опасно есть сладости через несколько часов после еды.

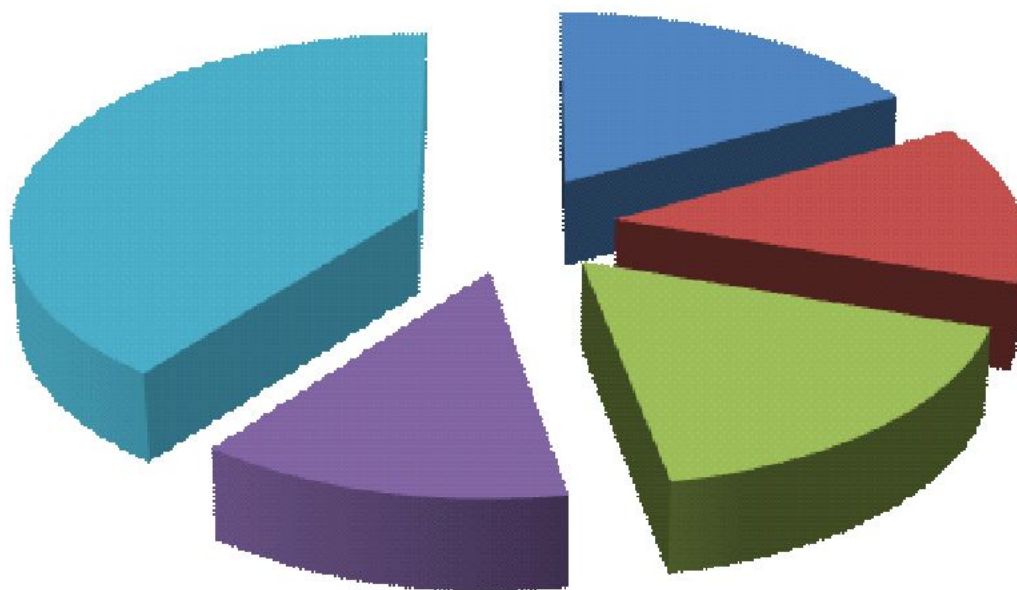
Анкетирование

Считаешь ли ты конфеты вредным для здоровья?



Результаты показали: из 6 человек 4 считают конфеты не вредными, а 2 - что они вредны для здоровья.

Какие конфеты ты любишь?



- карамель
- шоколадные
- желейные
- с фруктовой начинкой
- ирис

Результаты показали: что мои одноклассники в основном предпочитают ириски.

Сколько можно есть конфет?



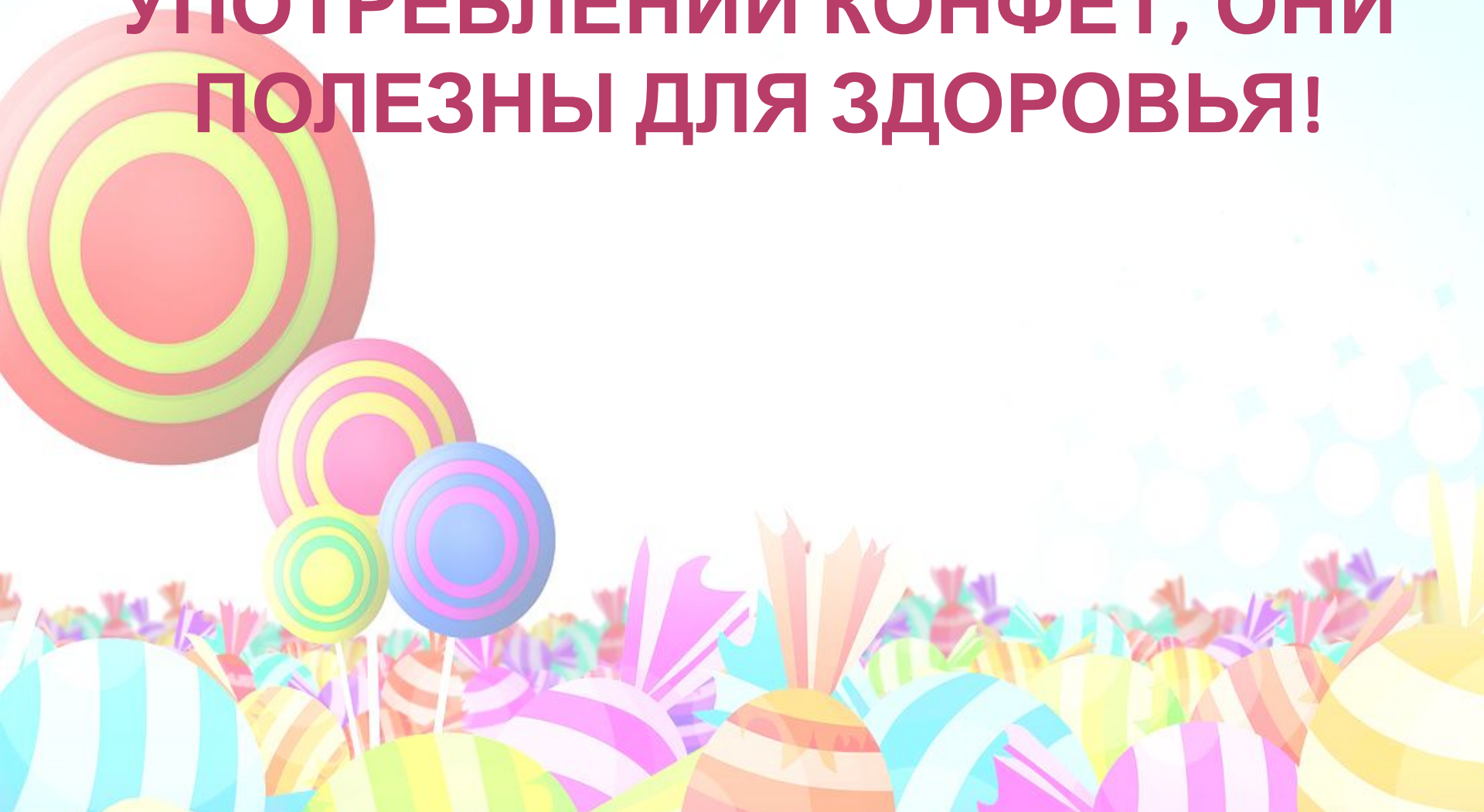
По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30-40 г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты, или одну зефирину, или два печеньца.



Советы «конфетоежкам»

1. ЛУЧШЕ ЕСТЬ ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ
2. ЗА ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ **2-3** КОНФЕТЫ
3. НЕ ЕШЬТЕ КОНФЕТЫ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК
4. НЕ ГРЫЗИТЕ ЛЕДЕНЦЫ И КАРАМЕЛЬ - ПОВРЕДИТЕ ЭМАЛЬ

**МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД:
ПРИ УМЕРЕННОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ КОНФЕТ, ОНИ
ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

