

«Полезные сладости»

АВТОР

**Маилова Ася, ученица 6-А класса
МБОУ Будённовской СОШ №80**

**Руководитель: Арипова Ч.И.,
учитель начальных классов
МБОУ Будённовской СОШ №80**

Кто из нас не любит сладости? Без них невозможно представить жизнь ребенка. Да и взрослые без них не обходятся! Но всё ли так хорошо? Не вредят ли сладости здоровью, и каждая ли «сладость - в радость»? Наши бабушки и дедушки страдают сахарным диабетом. Они вынуждены очень ограничивать себя в выборе продуктов питания и полностью исключить из своей жизни традиционные сладости. Но ведь сладкое дает энергию, силу!



Цель исследования:

забота о здоровье людей, путем простой замены традиционных сладостей на полезные сладости из сухофруктов и орехов.

Задачи:

- **выяснить, какие заболевания, преследуют человека, при злоупотреблении сладостей**
- **изучение полезных свойств сухофруктов**
- **изучение полезных свойств орехов**
- **обоснование умеренности в употреблении этих продуктов**
- **создание собственных несложных рецептов полезных конфет**
- **изготовление полезных конфет своими руками**
- **популяризация идеи здорового питания и здорового образа жизни среди моих сверстников**

Гипотеза:

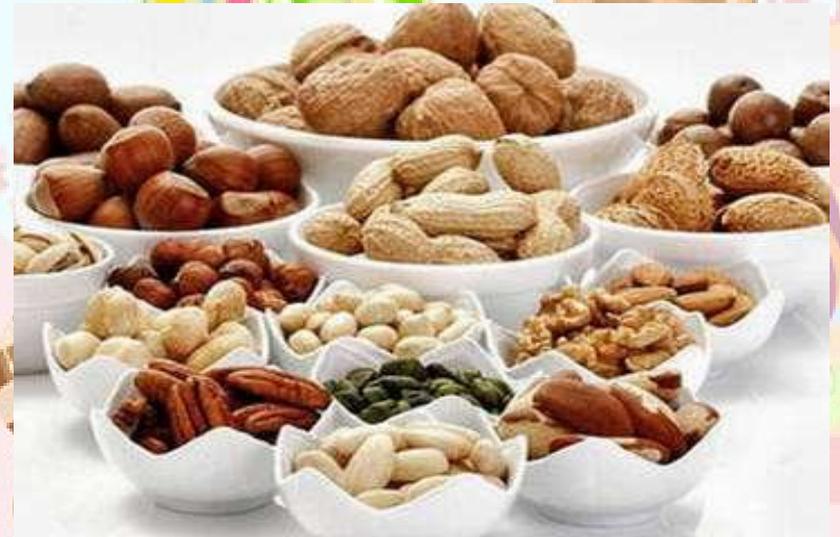
*я предполагаю, что даже
ребенку реально своими руками,
в домашних условиях
приготовить вкусные и
полезные сладости, которые не
нанесут вред здоровью.*

Объект исследования: *сладости.*

Предмет исследования: *возможность изготовления сладостей в домашних условиях.*

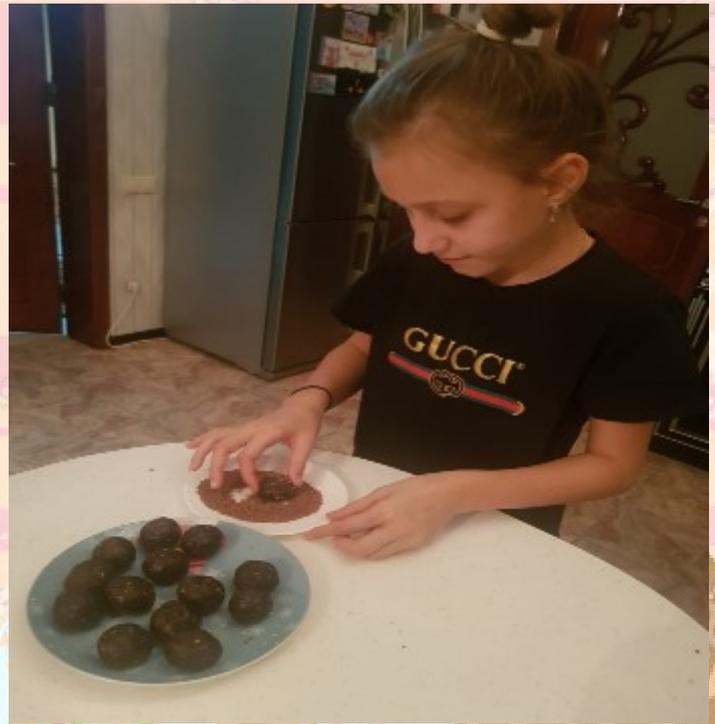
Методы исследования:

- *поиск информации*
- *анализ*
- *сравнение*
- *обобщение*











ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЫПОЛНИВ ВСЕ ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ, Я ДОБИЛАСЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ. ВЫДВИНУТАЯ ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРДИЛАСЬ. МЫ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ И ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ БЛИЗКИХ НАМ ЛЮДЕЙ.

Я УБЕДИЛАСЬ, ЧТО СОЧЕТАЯ РАЗНЫЕ СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ, МОЖНО ДЕЛАТЬ РАЗНЫЕ ПО ВКУСУ КОНФЕТЫ.



Рецепты конфет из сухофруктов и орехов

Ингредиенты для приготовления:

Сухофрукты: изюм, курага и чернослив — общий вес 300 грамм;

Орехи фундук и грецкие — 100 грамм;

Какао порошок или стружка кокоса, чтобы украсить наши конфетки.

Приготовление: Для начала мы хорошо вымоем и обдадим кипятком сухофрукты. Хорошо вымытые сухофрукты измельчим блендером или при помощи мясорубки. Можно сделать это и обычным ножом, но чем однороднее будет конфетная масса, тем лучше получится наше лакомство. Грецкие орехи тоже измельчаем, а фундук оставляем целым. Смешиваем измельченные орехи и сухофрукты и приступаем к формированию конфет. Возьмем целый орешек фундука и вокруг него формируем аккуратный шарик из приготовленной сухофруктовой массы. Готовый шарик обваливаем в какао или кокосовой стружке и положим на блюдо.

Ингредиенты:

Изюм, чернослив, финики и курага — берем по 100 грамм,

Арахис — 50 грамм;

Кунжут — 50 грамм;

Орехи грецкие — 150 грамм;

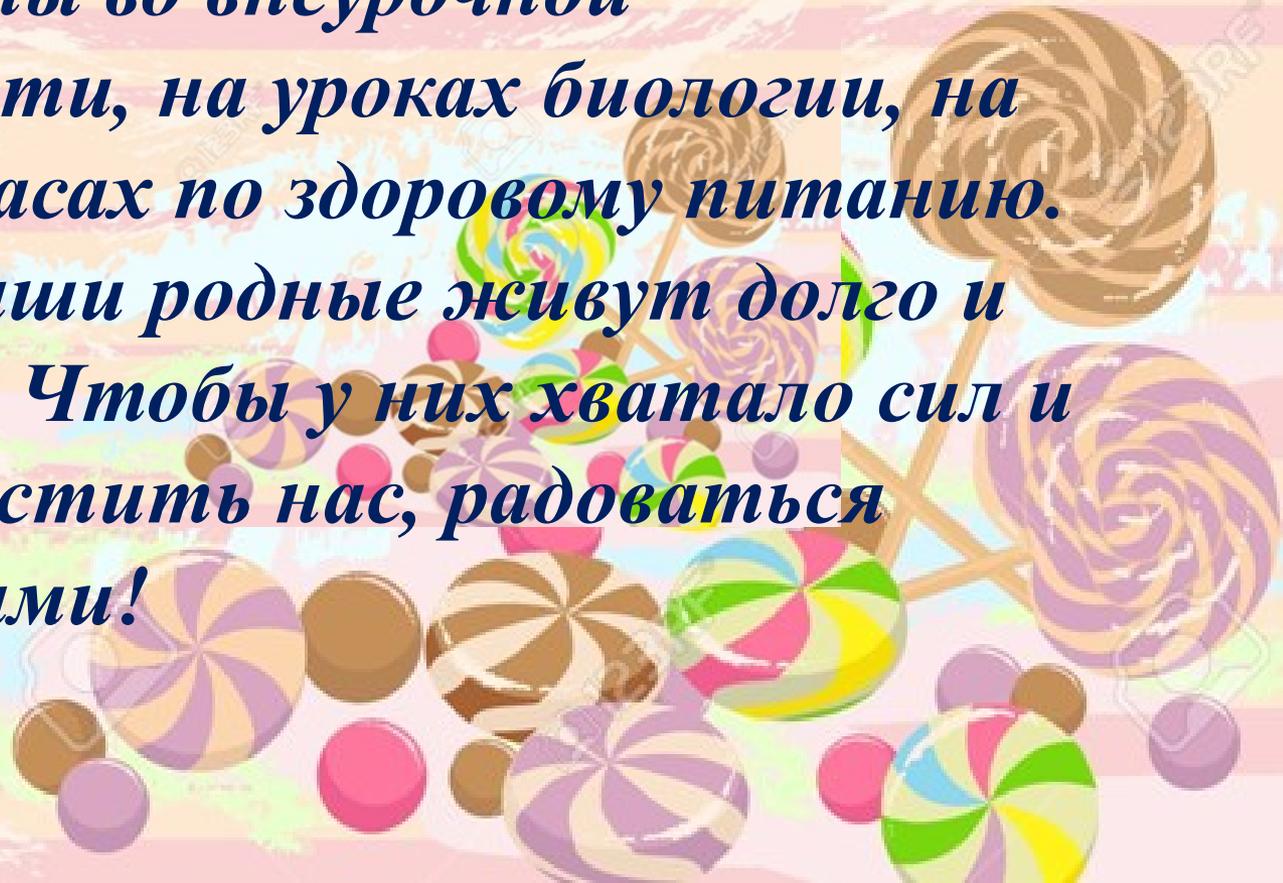
Мед натуральный, хорошего качества — 3 столовые ложки.

Приготовление: Курагу, финики и чернослив нарежем небольшими кусочками, а затем измельчаем все в блендере или простой мясорубке. Орехи тоже надо измельчить, это делаем в обычной ступке при помощи пестика. Добавим орехи к перемолотым сухофруктам и приправим это великолепие медом. Теперь все хорошо перемешиваем до однородной массы. Из этого теста скатываем шарики по размеру, как грецкий орех и хорошенько обваливаем их в кунжуте.



На мой взгляд, данная работа имеет большое практическое значение: материалы исследования могут быть использованы во внеурочной деятельности, на уроках биологии, на классных часах по здоровому питанию.

Пусть наши родные живут долго и счастливо! Чтобы у них хватало сил и здоровья растить нас, радоваться вместе с нами!



**Спасибо
за
внимание!**

