

МУНИЦИПАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК «ЗОЛОТОЙ РОСТОК. ЮНИОР»

«Сладость – радость?»

Автор:
Шапкина Елизавета Артёмовна,
г. Полярный, МАОУ «ООШ № 2»,
1 «Б» класс

Научный руководитель:
Калистратова Маргарита Алексеевна,
учитель начальных классов,
МАОУ «ООШ № 2»

ЗАО Александровск

2023

Оглавление

Введение.....	
I. История появления сладостей.	
1.1 Виды сахара и его свойство.....	
1.2 Влияние сахара на здоровье человека.....	
1.3. Полезные советы для сладкоежек	
II. Экспериментальная часть. Анкетирование.	
2.1 Мнение врача- педиатра.....	
2.2. Опыт	
IV. Заключение.....	
V. Список использованной	
литературы.....	
VI. Приложения.....	

Введение

Замечали ли вы как много людей любят сладкое? Практически все дети и многие взрослые зачастую выбирают сладкое, нежели фрукты. Если у ребенка есть выбор между супом или мясом, овощным салатом или ягодами, он всегда выберет шоколад или конфету.

И в этом есть своя причина. Сладкий вкус мы пробуем самым первым- это мамино молоко или молочная смесь. Этот вкус доставляет детям удовольствие с самого рождения. Продукты со сладковатым и сладким вкусом содержат максимальное количество углеводов. Углеводы- это источник энергии, радости. Именно они дают силы, когда приходит усталость, помогают думать быстрее, особенно при умственных нагрузках. Собственно, польза сладкого только в том, что с его помощью человек получает энергию для своей жизнедеятельности.

Но при этом много врачей различных специальностей и эксперты говорят, что сладкое отрицательно влияет на наш организм. Бесконтрольное употребление сахара может привести к развитию различных заболеваний:

1. Сахарный диабет 1 или 2 типа;
2. Кариес
3. Нарушение работы кишечника
4. Проблемы с кожей
5. Аллергии и др.

Учёные Калифорнийского университета в процессе научных экспериментов и исследований сделали интересные выводы. Они провели исследования в 803 школах-интернатах для несовершеннолетних. Из рациона питания детей исключили сахар и сладости, заменив его фруктами и овощами. Результаты превзошли все ожидания: через год успеваемость детей выросла в среднем на 1 балл.

Следовательно, сладкое не только приносит радость и пользу, но и вредит. Полезно в том случае, если необходимо быстро восстановить силы, в период высоких умственных нагрузок. А вредно, если есть сахар постоянно или заменять им основной прием пищи.

Цель исследования: выяснить как влияют сладости на организм человека

Задачи:

1. Изучить и проанализировать информацию в Интернете и в научной литературе;

2. Провести эксперимент для изучения влияния сладких продуктов на организм человека;
3. Провести обработку результатов;
4. Сделать выводы и дать рекомендации по результатам исследования.

Методы исследования:

1. Работа с источниками, интернет- ресурсами
2. Консультация у медицинского работника
3. Проведение эксперимента
4. Наблюдение
5. Сравнение
6. Проведение опроса
7. Анализ и обобщение информации

Объект исследования: конфеты, карамель, шоколад, мармелад.

Гипотеза: предположим, что подробнее изучим информацию о вредном влиянии сладостей на организм человека, то сможем сделать правильный выбор в пользу сладкого или наоборот уменьшить потребление сахара.

Глава 1. История появления сладостей.

Многие из вас, наверное, никогда не задумывались о происхождении сладостей. История конфет охватывает географию всего земного шара. Около 3 тысяч лет назад египтяне случайно смешали орехи, мед и финики.

В Древнем Риме, например, рецепт конфет держался в строжайшем секрете.

Конфеты изготавливались при помощи орехов, маковых зёрен, меда и кунжута.

На Востоке сладости готовили из фиги и миндаля. И до сегодняшних дней страны Востока и их жители славятся своим разнообразием сладостей. Ведь именно арабы впервые стали варить сахар для получения новых кондитерских изделий.

На Руси лакомство готовили из мёда, патоки и кленового сиропа. Также для конфет использовали варёные в меду яблоки и груши, сухофрукты. Самые первые конфеты в России продавали ещё в аптеках. Их засахаривали. Иногда использовали фрукты, переработанные в варенье.

В Европе пили сладкий сироп, для того чтобы запить неприятный вкус лекарства. В Западной Европе, в Париже кондитерское дело развивалось с быстрой скоростью. Париж стал не только столицей моды, но и кондитерского дела. У каждого местного умельца был свой секрет: кто-то добавлял в конфеты лимон, кто-то апельсин, а другие – еще какой-нибудь экзотический фрукт.

Сейчас же кондитерские изделия по особому документу, государственному стандарту (ГОСТ), делятся на сахарные и мучные. К сахарным изделиям относятся: зефир, пастила, мармелад, халва, восточные сладости карамель, конфеты, драже, ирис.

Таким образом, у лакомств своя богатая история, которая содержит очень много интересных фактов. И наличие широкого разнообразия лакомств позволяет населению выбрать то, что им по вкусу.

1.1 Виды сахара и его свойство

На сегодняшний день известно, что в природе существует великое разнообразие сахаров. Чаще всего в России люди употребляют сахар, который получен из сахарной свёклы. В Европе распространён тростниковый сахар. Но там также используют и белый,

коричневый, полученный из тростника. Имеет популярность пальмовый сахар. В супермаркетах можно приобрести какой угодно. Выпускается он в разном виде:

1. В виде песка.
2. «Кусковой».
3. «Леденцовый» и «каменный» сахар внешне похож на карамель.
4. Сироп.
5. Сахар - обычное вещество, которое можно найти в каждом доме. Но свойства, которыми он обладает – поразительные!

- Растворение.
- Кристаллизация.
- Гигроскопичность- способность притягивать и удерживать влагу.
- Плавление под воздействием температуры.

Кроме физических свойств, существуют и необычные свойства этого вещества, которые можно применить в жизни.

1. Использование сахара как скраба для кожи лица и тела.
2. Съели что-то острое из пищи? Возьмите в рот ложку сахара, он моментально снимет «острое» ощущение во рту.
3. Лечебное свойство сахара. Например, если обработать долго незаживающую рану сахаром.
4. Сахар можно использовать в качестве пятновыводителя. Например, следы от травы.
5. Сахар может сохранять свежесть цветов.

1.2 Влияние сахара на здоровье человека

Благодаря изучению истории, мы убедились, что есть положительные стороны этого удивительного продукта. Но как же он влияет на организм человека?

Благодаря сахару в кровь поступают необходимые вещества, которые питают мышцы, снабжают сердце и печень. Позволяет чувствовать себя энергично. Сахар положительно влияет на центральную нервную систему и стимулирует кровообращение и саму работу головного мозга. Лакомства, содержащие сахар, позволяют нашему организму выделять гормон радости- серотонин.

Но и если человек не получает по каким-то причинам достаточного количества глюкозы из крови, то может наступить кризисная ситуация: можно почувствовать головокружение, тошноту, сонливость, потряхивание рук. Все эти симптомы говорят о пониженном уровне сахара в крови.

Но раз сахара так важен для организма, то отчего его называют «сладкой смертью»? При изучении литературы мы поняли, что чрезмерное употребление сладкого провоцирует нарушение обмена веществ, что является причиной возникновения ожирения и сахарного диабета. Сахар негативно влияет на кожу и волосы, очень вреден для зубов.

Конечно, сахар вполне может стать ежедневным удовольствием, но только важно не превышать дневной нормы общего количества сахара.

1.3 Полезные советы для сладкоежек.

Среди многих людей есть те, кого смело можно назвать сладкоежками. Но ведь сладкое- это не основная еда!

Рекомендовано употреблять углеводы, к ним же относятся лакомства, до двух часов дня, так как они плохо перевариваются в этот период времени. Доказано учеными, если употребить сладкое в районе 7-8 часов утра, сахар полностью перерабатывается и не откладывается в жир.

Не ешьте сладкое вместе с жирными продуктами. Лучше употребить эти продукты в разное время.

Диетологи не рекомендуют запивать сладости чаем. Жидкость, которая отправляется вместе с едой в организм разбавляет желудочный сок и замедляет процесс пищеварения.

И наконец, чтобы успокоить желание съесть что-то сладкое, лучше заменить десерт на фрукты или компот из сухофруктов. Это значительно полезней выпечки и всевозможных сливочных лакомств.

Таким образом, изучив источники и дополнительную литературу, можно сделать вывод, что сахар- самое необычное вещество, которое имеет давнюю историю и широко используется до сих пор.

Глава 2. Экспериментальная часть. Анкетирование.

Чтобы собрать информацию для исследовательской работы, мы провели анкетирование среди учеников 1 «А», 1 «Б» и 1 «В» классов в МАОУ «ООШ № 2» (Рисунок 1)

После опроса, мы получили следующие результаты:

На вопрос «Любишь ли ты сладкое?» 88 % детей любят сладкое и только 3 %- нет (Рисунок 2).

На второй вопрос «Сладкое может нанести вред организму?» большинство обучающихся выбрали положительный ответ и только 2 % ответили нет (Рисунок 3).

На вопрос «Сколько съедаешь конфет?» до 10 конфет съедают 59 % опрошенных (Рисунок 4).

Далее мы узнали, что гигиену полости рта после еды соблюдают только 10 % первоклассников (Рисунок 5).

На последний вопрос «Сколько зубов тебе лечили?» 79 % учеников ответили, что обращались к доктору за лечением. Большинство указывали, что лечили больше 2 зубов.

2.1 Мнение врача- педиатра

Вместе с классным руководителем мы решили провести беседу со школьным врачом (Рисунок 6). Задав определенные вопросы, мы узнали, что:

1. Сахар вреден для зубов.
2. Доказано, что большое потребление сахара может являться одной из причин воспалений и простудных заболеваний.
3. В большом количестве сахар вреден для пищеварительной системы, фигуры и здоровья в целом. Изменение употребления сахара способствует появлению жировых отложений и провоцирует сахарный диабет.
4. Нестабильное содержание сахара в крови часто приводит к переменам в настроении, быстрой утомляемости, регулярным головным болям.

2.2. Опыт

После проведения анкетирования и посещения врача, одноклассники заинтересовались такой важной темой. Под руководством учителя мы решили провести опыт. Так как в

состав зубной эмали и яичной скорлупы входит кальций мы решили в очень сладкую воду мы поместить обычное куриное яйцо (Рисунок 7).

Через две недели, мы поняли, что опыт не удался. Мы увидели, что скорлупа стала похожа на упругий резиновый мячик (Рисунок 8).

Научного объяснения мы дать пока этому не можем, но подозреваем, что разрушительную роль играет сахар. Причем этот процесс происходит постепенно и незаметно.

Таким образом проведя анкетирование, опрос и опыт, можно сделать вывод что употребление сахара напрямую влияет на состояние зубов. Ведь если сравнить ответы на вопросы анкетирования «Любишь ли ты сладкое?», где 88 % учащихся положительно ответили и статистику последнего вопроса, где 79 % первоклассников обращались к стоматологу за лечением, то процентная составляющая не сильно разнится.

Заключение

Собрав информацию, проведя опросы и опыт, мы уверены, что наша гипотеза о вреде сахара подтверждается. Вред сахара особенно проявляется при его избытке в ежедневном рационе. Полезнее питаться правильно, не заменяя сладостями обычные приёмы питания. Полезнее коричневый сахар, чем рафинад. Через анкетирование было выявлено, что большинство обучающихся не могут отказаться от сладкого и употребляют ежедневно от 10 конфет. Поэтому лучше если сахар будет присутствовать в пище в виде овощей, фруктов или сухофруктов. А также в орехах, в состав которых также имеются органические сахара, столь нужные для человеческого организма.

Будьте здоровы!

Список литературы

- 1.Бугаенко И.Ф. Сахар.- М.: Русагро-Сахар, 2006
- 2.Кановская М.Н Лекарство или яд. Сахар. - М.:АСТ, Сова, 2005
- 3.Конашкова И.П. Сахар: вред или польза? - М.: Крук, 2007
- 4.Костина Т.С. Пища богов. О вреде и пользе сахара. – М.:АРКТИ, 2006
- 5.Полезное лакомство // Мурзилка №4,2001,с.15
- 6.Пульцин М.Н. Сласти и страсти. - СПб.: Норма,2004
- 7.Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. СанПин 2.4.5.2409-08

Приложение

Рисунок 1.

Любишь ли ты сладости? А) Да Б) Нет В) Безразлично отношусь к сладостям
Сладкое может нанести вред организму? А) Да Б) Нет
Сколько съедаешь конфет в день? А) 1-3 Б) до 10 Г) 10-20
Можешь ли ты отказаться от сладкого (от конфет)? А) Да Б) Нет
Полощешь ли ты зубы после конфет? А) Да Б) Нет
Сколько зубов тебе лечили? _____

Рисунок 2.



Рисунок 3.



Рисунок 4.



Рисунок 5.



Рисунок 6.



Рисунок 7.



Рисунок 8.

