

Паспорт семейного проекта «Домашняя лаборатория» МАДОУ «Детский сад № 2»



1. Название проекта	«Бывает ли сладко без сахара? »
1. ФИО участников и возраст ребенка	Байрамова Гульназ 5 лет, Алсу 3 года, мама.
2. Описание проблемной ситуации	<p>Гипотеза: Действительно ли бывает сладко без сахара.</p> <p>Цель исследования: Выявить и доказать, что без сахара сладости бывают сладкими.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить познавательный интерес в процессе организации элементарных исследований; экспериментов, наблюдений; -изучить продукты, которые содержат природный сахар; - воспитывать интерес к здоровой пище; - учить заботиться о своем здоровье. <p>Новизна: В детском питании, продуктах очень много искусственного сахара. Избыток сахара вредит развитию и росту организма. Дети, их родители не всегда знают, что искусственный сахар можно заменить.</p> <p>Актуальность: Проект направлен на коррекцию пищевого поведения детей.</p>
3. Перечень используемых материалов	Для проведения экспериментов нам понадобились: сухофрукты, ягоды замороженные, яйца, овсяные хлопья, тыква, вода, крахмал, молочная продукция.

4. Описание проекта (конструкции)

Люди думают, что только диабетикам нельзя сахар и люди очень сильно ошибаются! Несбалансированный уровень сахара поднимает кортизол, а он следом поднимает адреналин и норадреналин. Будем наблюдать: раздражение, возбуждение, апатию, депрессию, угнетенное состояние и плаксивость, плохой сон, беспричинные страхи, умственное и физическое напряжение. Сахар делает нас более уставшими и менее внимательными. Это так глюкоза влияет на наш организм, подавляя бодрость и энергию. Поэтому у детей снижается концентрация внимания, объём памяти. Повышение уровня сахара в крови приводит к тому, что ребенок ощущает прилив энергии и возбуждение. Если ребенок недостаточно двигается, то энергия не рассеивается. Из-за этого у него появляется ощущение напряжения внутри, от которого он будет пытаться избавиться в лучшем случае с помощью активных игр, в худшем – криками, слезами и истериками.

Помимо того, сахар разрушает витамины группы В, которые необходимы для нормального функционирования мозга, нервной и сердечно-сосудистой системы. Сахар подавляет иммунную систему и делает детей более восприимчивыми к инфекциям.

Вы скажите, как детство – без сладости. А, мы, скажем- сладкое может быть и без сахара.

Не верите нам, тогда мы начинаем !!!

Сначала мы решили узнать:

В каких продуктах есть природный сахар?

Оказалась, что природный сахар встречается, во фруктах, ягодах, сухофруктах. Эти продукты мы решили использовать для приготовления сладостей.

Опыт №1. Печенье без сахара.

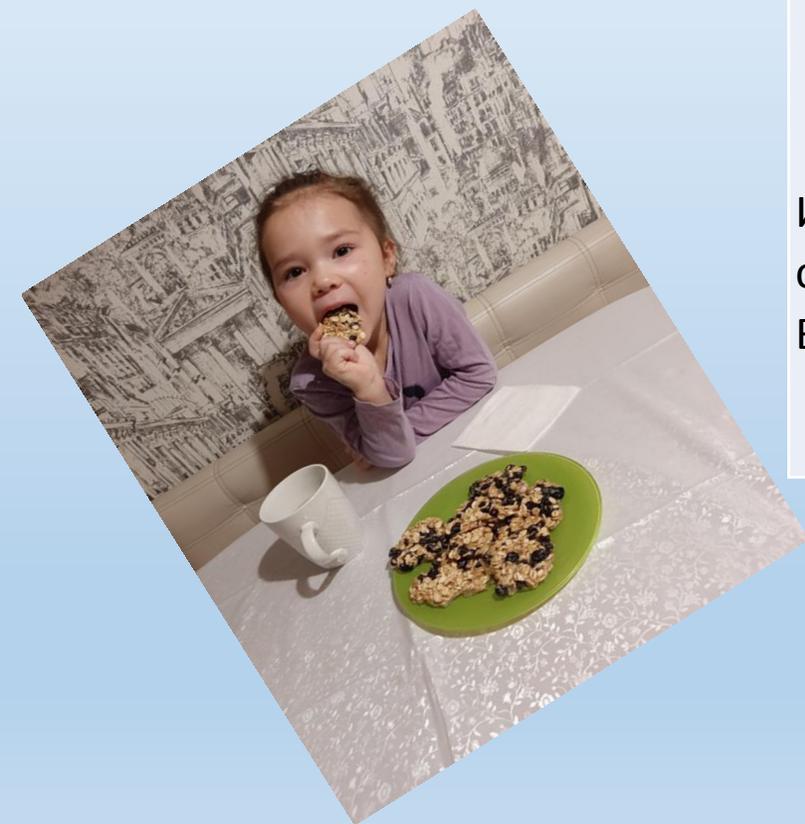
Овсяные хлопья- 1 стакан

Куриное яйцо -2 шт.

Изюм – 200 гр.

Кипяток- 1 чл. ложка.

Изюм предварительно помыть. Все ингредиенты соединить, перемешать, сформировать печенье. Выпекать 15- 20 мин.



Опыт № 2. Вафли без сахара

Тыква -300гр;

Мука- 200гр;

Яйца – 2шт;

Творог -100 гр;

Бифидок- 200 мл

Разрыхлитель теста -1 ч.л.

Тыкву режим. Все ингредиенты соединяем, измельчаем. Разогреваем вафельницу и начинаем печь.











Опыт № 3. Кисель без сахара

Вишня -200гр;

Вода -1.5 литра;

Крыжовник- 200гр;

Черная смородина -200гр.

Крахмал- 3-4 ст. ложек.

Ягоды переложить в кастрюлю, залить кипятком, и варить мин 40. Процедить фруктовую жидкость через сито. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды. Перелить фруктовую жидкость в кастрюлю, тонкой струйкой влить крахмал и довести до кипения.







Опыт № 4. Мини мастер-класс по изготовлению конфет без сахара.

Курага – 300гр;

Финики- 300гр;

Орехи – 300гр;

Кокос для декора.

Сухофрукты, орехи тщательно помыть. Перемешать в однородную массу и формируем из нее мокрыми ладонями небольшие шарики, обсыпая кокосовой стружкой. Конфеты готовы!





6 Решение проблемы и
значимость научных выводов
для детей.

После нашего вкусного опыта мы сделали выводы:

1. Сахар можно заменить;
2. Без сахара можно приготовить очень вкусные сладости и напитки.
3. Без сахара – бывает сладко и полезно.

Очень- очень любят детки
Шоколадные конфетки,
Леденцов на палке вкус
Под названием Чупа –чупс,
И до умопомраченья торты, сдобы и печенье,
Пасты шоколадные, мишки мармеладные
Толстым плиткам шоколада
Детвора безмерно рада!
Только всем давно понятно,
То, что так на вкус приятно
И девчонкам и мальчишкам ,
Вред порой несет детишкам!
Для зубов конфеты – яд,
О здоровье коль хлопчешь
Лакомствах умерен будь
И о сладком позабудь!
И хоть сладости вкусны,
Но запомнить все должны:
И родители, и дети:
В меру есть вкусняшки эти!!!

Ольга Бажина