

Это сладкое слово «десерт»



Автор работы: *Медакова Вера,*
5 «В» класс
Руководитель: *Гусев А.Н.,*
Мальцева Н.Н
Медакова И.Ю.

Структура проектной работы

Работа состоит из трёх частей:

- Введения.
- Всё о десертах и о их влиянии на здоровье человека.
- Исследованию проблемы «Что вы знаете о десертах»?
- Заключение.



Цели работы

- Изучить литературу о десертных блюдах
- Узнать о влиянии десертов на пищеварительную и сердечно-сосудистую систему; обмен веществ.
- Познакомиться с «проблемами» десертов.
- Сделать презентацию на тему «Десерты»



Задачи

- Провести анкетирование, цель которого, выяснить что одноклассники знают о десертах.
- Создать сайт «Десерты».
- Провести классный час «В мире десертов», «Десерты и здоровье».



проблемные вопросы:

- Как в русском языке появилось слово «десерт»?
- Вредны или полезны десерты?
- Какие рецепты приготовления десертов вы знаете?



источники информации:

- Книги и энциклопедии.
- Интернет ресурсы.
- Человек – как источник информации.



методы:

- Анализ и синтез информации
- Анкетирование и интервьюирование одноклассников и учителей
- Моделирование сайта «Десерты» и сценарий классного часа.



Всё о десертах

- ❑ Сладкие блюда - традиционное дополнение любого меню.
- ❑ Десерты разнообразны, красиво оформлены и являются украшением любого стола.
- ❑ Слово «десерт» произошло от французского *desservir* «убирать со стола».
- ❑ К десертам относятся: сыр, фрукты, конфеты, мороженое и все сладости.



Что я узнала

- Заканчивать трапезу десертом в Европе стали только в 19 веке, вместе с ростом производства сахара.
- До этого сладости были доступны только богатым, а на столе простолюдинов появлялись только по праздникам.
- Украшению десерта отводится особое значение, так как десерт – это праздничное блюдо.



- «Известная французская пословица «о вкусах не спорят» по-итальянски звучит – «о десертах не спорят».
- По одной из версий, именно с Италией, связано происхождение первых тортов.



- Другая версия гласит, что традиции приготовления сладостей зародились на Востоке: в гробнице одного великого фараона обнаружили нечто, похожее на десерт. И это по праву можно назвать самым старым десертом мира. Учёные выяснили, что в лакомстве содержалось мёд, кунжут и, возможно, молоко.



Ведущее место в приготовлении десертов занимают французские кулинары. Именно во Франции впервые возникли кафе-кондитерские. Слова крем, желе, безе, карамель, бисквит имеют французское происхождение.



**Десерты- это источник энергии.
Большинство вкусных десертов
содержат легко усваиваемые простые
сахара, такие как глюкоза.**

- Глюкоза образуется в организме в результате расщепления сложных сахаров десертов. Она необходима для тканей мозга, мышц и клеток нашего организма.



Ученые диетологи

- Потребность в углеводах определяется величиной энергетических затрат. Для здорового человека минимальное количество углеводов не должно быть ниже 50-60г., а максимальное-400-500г.в сутки.
- Ограничения легкоусвояемых углеводов, важно для тех кто страдает ожирением или избыточной массой тела, атеросклерозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом.

Полезные десерты

Полезные десерты- это сладкие и без жира: зефир, пастила, мармелад. Они готовятся из фруктового пюре, сахара, белка и агар-агара. Легким десертом являются десерты из заварного теста и «птичье молоко».

Полезные десерты готовятся только дома и только самостоятельно, так как вы не используете трансжиры и четко соблюдаете рецептуру.

В малых количествах черный шоколад (содержание какао 70%) безопасен для тех, кто «сидит» на диете.

Полезные десерты

- Фруктово-ягодные десерты содержат большое количество витаминов, клетчатки, микроэлементов. Эти десерты положительно влияют на процессы пищеварения, иммунную и сердечнососудистую системы.

Полезные десерты

- Низкокалорийные десерты используют в рационе питания людей с избыточным весом и страдающим сахарным диабетом. В качестве низкокалорийных десертов используют желе, муссы, печеные яблоки, и фруктовые соки, фруктовый лед.

Вредные десерты

- Вредные десерты- это не самые сладкие, а самые жирные, это все, что продается в готовом виде в магазинах, так как они готовятся из калорийных ингредиентов: муки, масла, маргарина, сметаны, сахара и т.п.

Вредные десерты

- Высококалорийные пирожные и торты приводят к нарушению обмена веществ и ожирению.
- Мороженое- высококалорийный десерт.

Время потребления десерта

- Традиционно съесть десерты после обильного приема пищи вредно, так как это нарушает процесс пищеварения.

Оптимальное время для десерта- отдельный прием пищи(между завтраком и обедом или обедом и ужином).

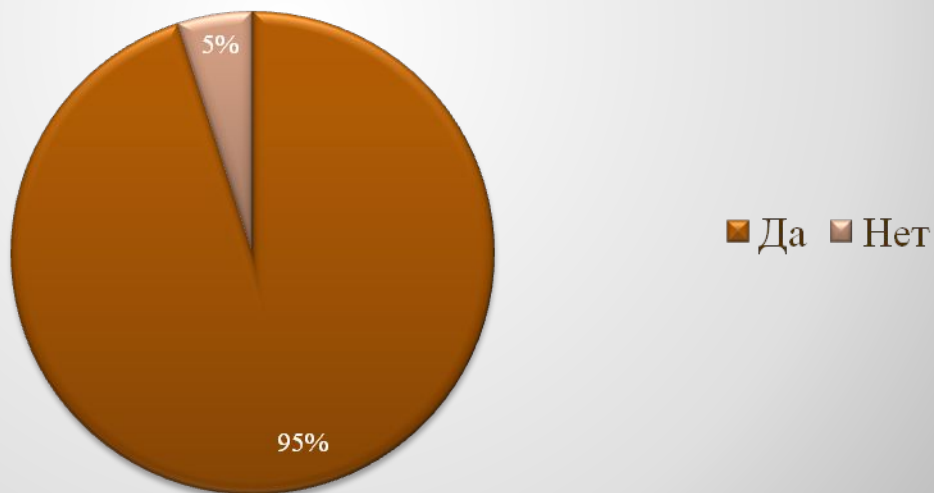


Результаты

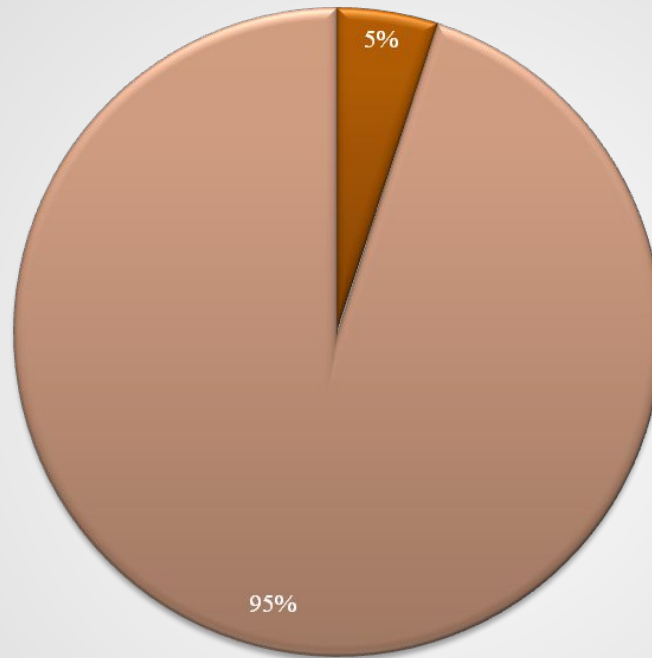
ИССЛЕДОВАНИЯ

После анализа анкет, были получены следующие **результаты:**

Любите ли вы десерты?

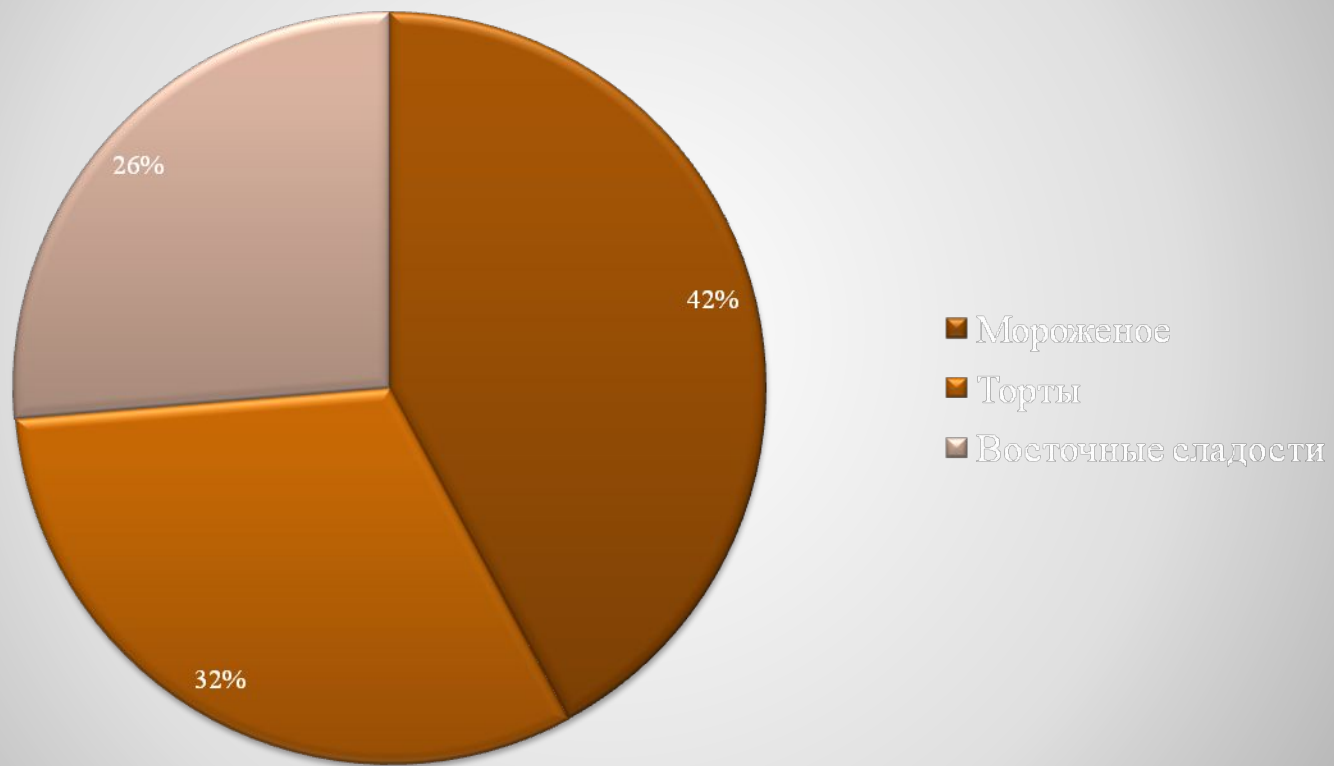


Знаете ли вы историю возникновения десертов?

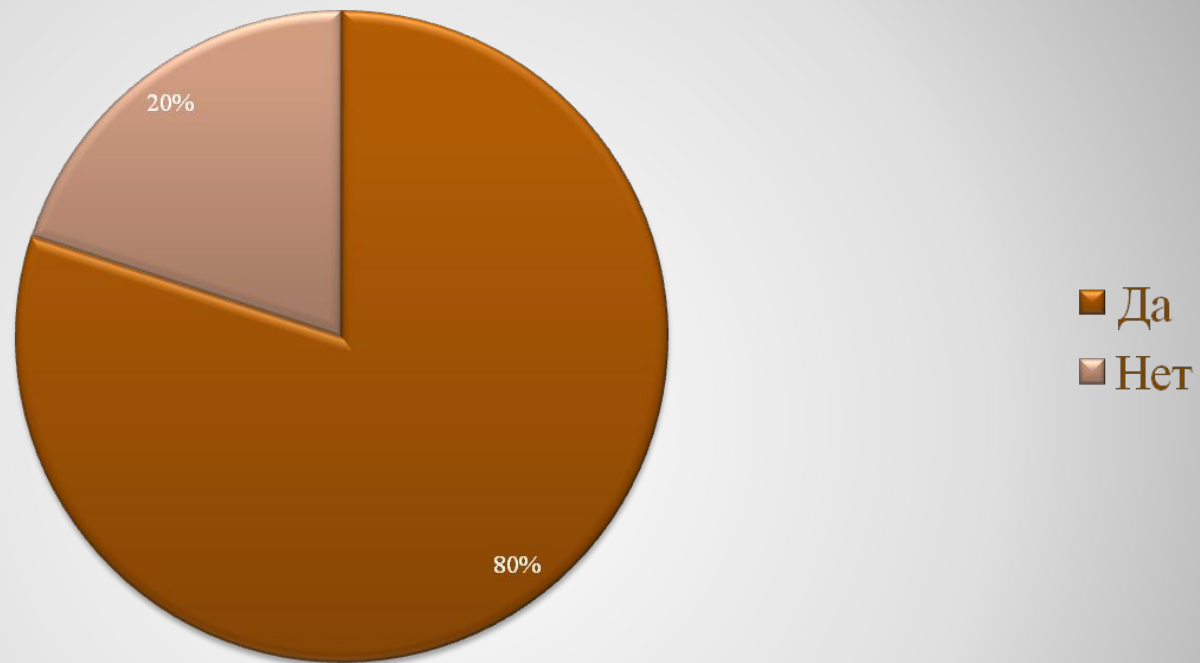


- Да
- Нет

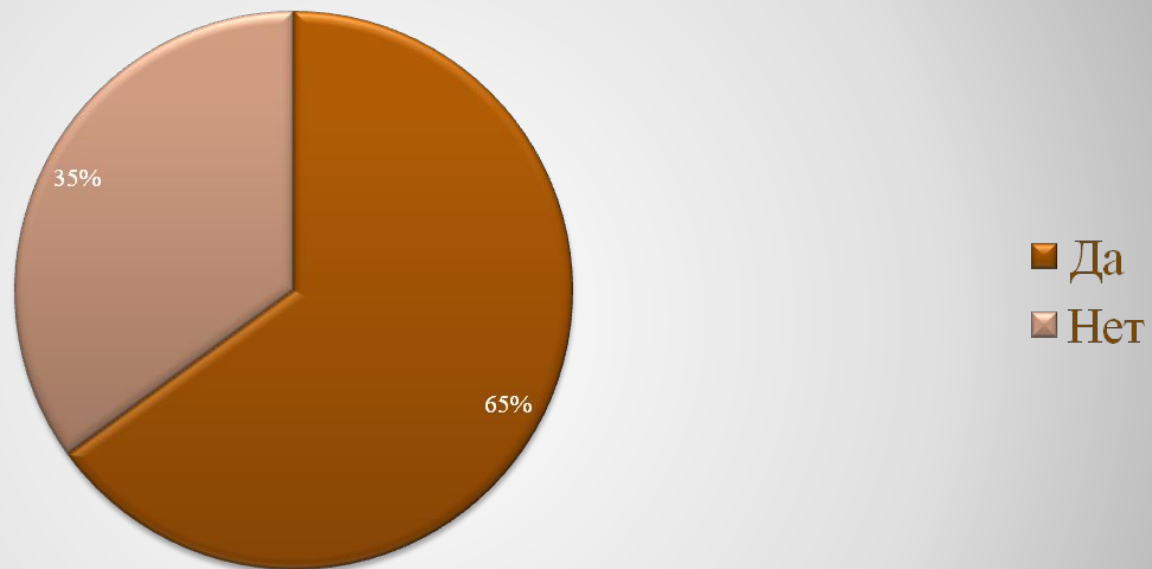
Какому десерту вы отдаете предпочтение?



Готовили ли вы сами десерты?



Знаете ли вы рецепты приготовления десертов?



Значение работы

Данная проектная работа дает возможность познакомить ребят с историей возникновения десертов, с видами десертов. Понять кому можно есть сладкое, для кого они под запретом. Узнать какие десерты вредные и полезные. Поможет подобрать и приготовить десерты к праздничному столу. Презентацию и материалы работы успешно можно использовать при проведении классных часов.



- Рецепты полезных десертов вы можете найти на страницах моего сайта.



Благодарю за внимание!