

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 110 «Золушка» г. Улан-Удэ комбинированного вида

**III Городская научно-практическая
конференция детей старшего дошкольного возраста «Первые шаги в науку»**

Направление:

«Мир загадочных явлений»

Тема: «Сахар-вред или польза?»



Автор:

Павлова Альбина , 5 лет

Руководители:

Воспитатели старшей логопедической группы №10

МБДОУ №110 «Золушка»

Иванова Светлана Николаевна

Родникова Виктория Геннадьевна

г. Улан-Удэ

2024г.

Оглавление

Введение

- 1.Понятие «сахар», история происхождения сахара
- 2.Виды сахара
- 3.Полезные и вредные свойства сахара
- 4.Практическая часть (опыты)
- 5.Вывод
6. Список использованной литературы.

Приложения

Введение.

Добрый день всем! Меня зовут Альбина, мне 5 лет, я хожу в детский сад № 110 «Золушка» в старшую логопедическую группу №10. Хочу вам рассказать про сахар. Многие дети и я тоже, любят сладкое: конфеты, мармелад, сахарную вату и т. д. А в сладостях, как известно, обязательно есть сахар. **Мне стало интересно:** какой бывает сахар, где впервые появился, из чего его изготавливают, каких видов бывает сахар, полезен он или вреден. **А еще хотелось узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть.**

Цель: познакомиться со свойствами сахара, узнать полезные и вредные свойства сахара.

Задачи исследования:

- ✓ познакомиться с историей возникновения сахара, с его видами, свойствами;
 - ✓ изучить полезные и вредные свойства сахара;
 - ✓ провести исследование «Свойства сахара»;
- подвести итог исследования.

Гипотеза: сахар – это вещество, и, если его употреблять в меру, он будет приносить пользу человеку.

Объект исследования: сахар.

Предмет исследования: свойства сахара.

Основные методы исследования: собственные наблюдения и эксперименты; анализ исследовательской деятельности, сравнение, обобщение, обработка результатов.

Основная часть.

1. Немного истории.

Родина сахара — **Индия**



История сахара в России началась давно, почти тысячу лет назад и был доступен только богатым, так как стоил очень дорого и продавался в аптеках.



Сахарный тростник напоминает бамбук. Сахар приготавливали из **сока сахарного тростника**. Растению требуется много солнца, тепла и воды, а также плодородная почва.



Намного позже, для производства сахара стали использовать и **сахарную свеклу**.



2. Какой бывает сахар.

Виды сахара

1. Обычный сахар или сахар-песок



2. Рафинированный кусковой сахар называют «рафинадом».



3. «Леденцовый» и «каменный» сахар внешне очень похожи на карамель



3. Полезные и вредные свойства сахара.

Польза:

В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Сахар делает людей **счастливыми**. Сахар лучший источник энергии, стимулирующий силу, ум, память и выносливость.

Сахар — важный элемент, различных блюд, напитков, хлебобулочных и кондитерских изделий. Его добавляют в чай, кофе, какао; он главный компонент конфет и мороженого.

Вред:

Сахар вреден для зубов, он способствует образованию кариеса. Сладкоежки практически всегда страдают кариесом, поскольку сахар повышает кислотность во рту и способствует разъеданию зубной эмали. Если много употреблять сахар он способствует развитию сахарного диабета, избыточный вес, проблемы с сердцем, снижает уровень зрения, вызывает аллергию. Сахар в больших количествах вреден для фигуры и здоровья.

Красивые зубы - залог успеха!

- ✓ Важно вовремя посещать стоматолога.
- ✓ Чистить зубы утром и вечером.
- ✓ Полоскать рот после еды, особенно после сладкого.

- ✓ Не следует: раскусывать твердые предметы (косточки, твердые конфеты, орехи), сочетать холодную и горячую пищу, пить холодную воду.
- ✓ Сосательные конфеты крайне опасны для зубов.
- ✓ Меньше есть сахара, конфет, печенья.
- ✓ Предпочтительно употреблять не более десяти грамм сахара или около шести ложек сахара в день.

Рекомендации по употреблению сахара

1. Попробуйте сахар заменить медом, он обладает более насыщенным вкусом.
2. Употребляйте больше фруктов и овощей вместо сладостей, в них меньше сахара и больше витаминов.
3. Пейте минеральную воду вместо колы и какой-либо другой газировки.
4. Вместо конфет ешьте сухофрукты.

Практическая часть

Мама купила в магазине два вида сахара: рафинад и белый рассыпчатый. Из твердого сахара мы сделали пирамиду, из белого рассыпчатого - горку.

Опыт № 1

Сахар представляет собой бесцветные кристаллы сладкого вкуса, хорошо растворим в воде. Рассыпчатый сахар я набирала в десертную ложку и заливала его водой разной температуры. Потом я размешивала сахар и смотрела, как сахаринки плавают в воде и ждала, когда он там растворится.

Итог: В теплой воде сахар растворился за несколько секунд. В холодной воде, чуть дольше

Опыт № 2

Сахар в рассыпчатом и твердом виде.

Итог: Я пробую сахар на вкус - он твердый и сладкий .

Опыт № 3

Термическая обработка сахара

Рассыпчатый белый сахар мы с мамой насыпали на сковородку и поставили на плиту, я стала его размешивать. Сахар нагревался, менял цвет, становился коричневым, жидкий и со вкусным запахом.

Итог: Сахар при нагревании становится жидким, при остывании твердым.

Опыт № 4

Наблюдение за изменением состояния сахара после термической обработки. Жженный, горячий сахар я наливала с ложечки в холодную воду.

Итог: вода становилась такого же цвета, как и сахар. Сахар становился холодным и застывал.

Опыт № 5

Изготовление из сахара карамели. В формочку - мы налили горячий жженный сахар, я увидела, что сахар может тянуться как ниточка.

Итог: когда сахар совсем застыл, у меня получился леденец коричневого цвета.

Опыт № 6

Оценка вкусовых качеств сахара

Итог: на вкус леденец оказался сладким и вкусным.

Опыт №7

Еще из сахара делают сладкую вату. Мама засыпала 2 чайные ложки сахара в центр - во вращающуюся "тарелочку". Затем включила аппарат. Тарелочка нагревается и от сахара начинают тянуться сладкие "ниточки". Вокруг тарелочки - чаша, где собираются нити. Накручиваете их на палочку - получается вата.

Итог: на вкус сахарная вата оказалась сладкая, вкусная и воздушная.

Заключение.

Изучив положительные и отрицательные воздействия сахара на организм человека, я сделала вывод:

- ✓ без сахара обойтись невозможно, т.к. сахар стимулирует кровообращение в мозге;
- ✓ сахар не только лакомство, но и очень полезный продукт;
- ✓ употреблять сахар следует только в разумных количествах.

- ✓ содержится во многих растениях: в продуктах питания: овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.,

Вывод: Я сделала для себя вывод, что употреблять сахар следует только в разумных количествах. Нужно стараться употреблять больше фруктов и сухофруктов и меньше есть конфет и шоколада. В дальнейшем я хочу продолжить работать по теме сахар и узнать о количестве сахара в продуктах питания, о допустимых нормах его употребления, а также узнать о заменителях сахара. Мы с мамой настолько увлеклись этой темой, что нам захотелось узнать ещё больше о свойствах сахара и продолжить работу. В следующем году я так же планирую принять участие в конференции и рассказать вам, что я интересное узнала о сахаре и проделать новые опыты: посмотреть под микроскопом кристаллы сахара и д.р.

Список источников:

1. История происхождения сахара: -<http://www.histpro.narod.ru/sugar.html> - <http://vinigretik.ru/istoriya-saxara>
2. Виды сахара: <http://www.zernograd.com/sahar-vidy-sahara>
3. Вред и польза сахара: - <http://bezvreda.com/sladkaya-zhizn-polza-i-vred-saxara>
4. Свойства сахара: - <http://vcusna.ru/glavnye-svoystva-sahara.html> - <http://www.babyblog.ru/user/kissme500/3030565>
5. Просмотр мультипликационных фильмов «Маша и Медведь» (серия «Сладкая жизнь», «Сладкая сказка»). <https://www.youtube.com/watch?v=j2DbWwAafMo>

1Мама купила в магазине два вида сахара: Обычный сахар и кусковой белый.



Из твердого сахара мы сделали пирамиду, из белого рассыпчатого горку.



Сахар представляет собой бесцветные кристаллы сладкого вкуса, хорошо растворим в воде. Рассыпчатый сахар я набрала в десертную ложку и насыпала в стакан с водой разной температуры. Потом я размешивала сахар и смотрела, как сахаринки плавают в воде. Помешав сахар в стакане с водой, я ждала, когда он там растворится.



Я пробую сахар на вкус - он твердый и сладкий.



Мы с мамой насыпали сахар в сковородку и поставили на плиту, я стала его размешивать. Сахар нагревался, менял цвет, становился коричневым, жидкий и вкусно пах. Его можно переливать в любую форму, а затем остывает и приобретает ту форму, в которую его налили, он становится твердым. Вот так можно сделать леденцы, они становятся сладкими на вкус.



Жженный, горячий сахар я наливала с ложечки в холодную воду.



На вкус леденец оказался сладким и вкусным.



Еще из сахара делают сладкую вату.

