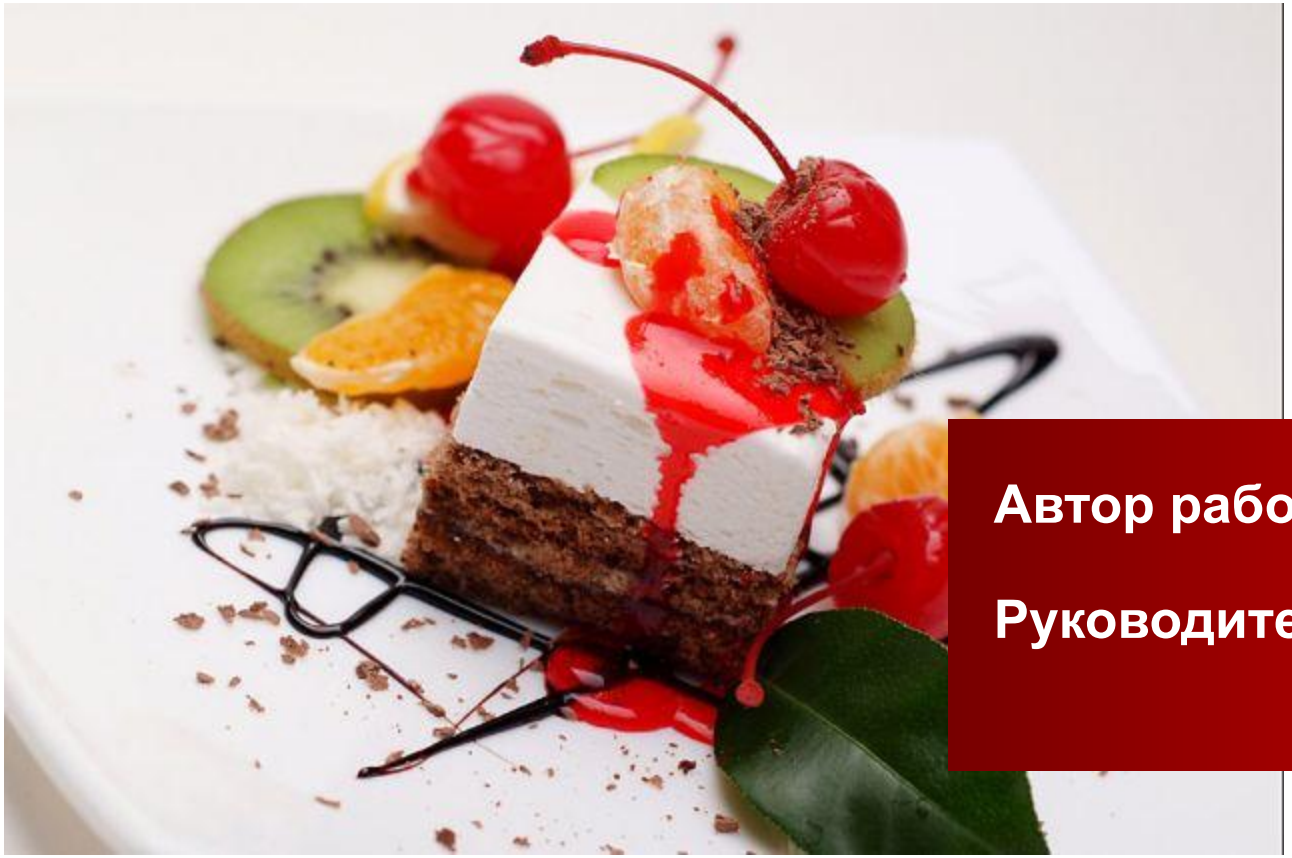
Это сладкое слово *«десерт»*



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 приготовление 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.

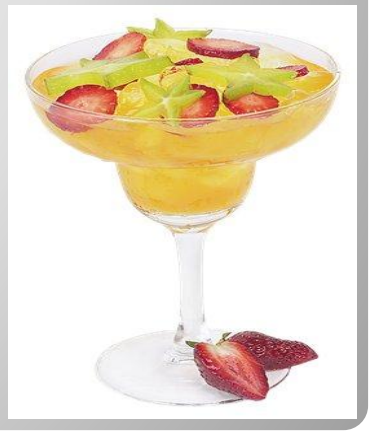
- «Известная французская пословица «о вкусах не спорят» по-итальянски звучит – «о десертах не спорят».
- По одной из версий, именно с Италией, связано происхождение первых тортов.

- 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 готовым 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.

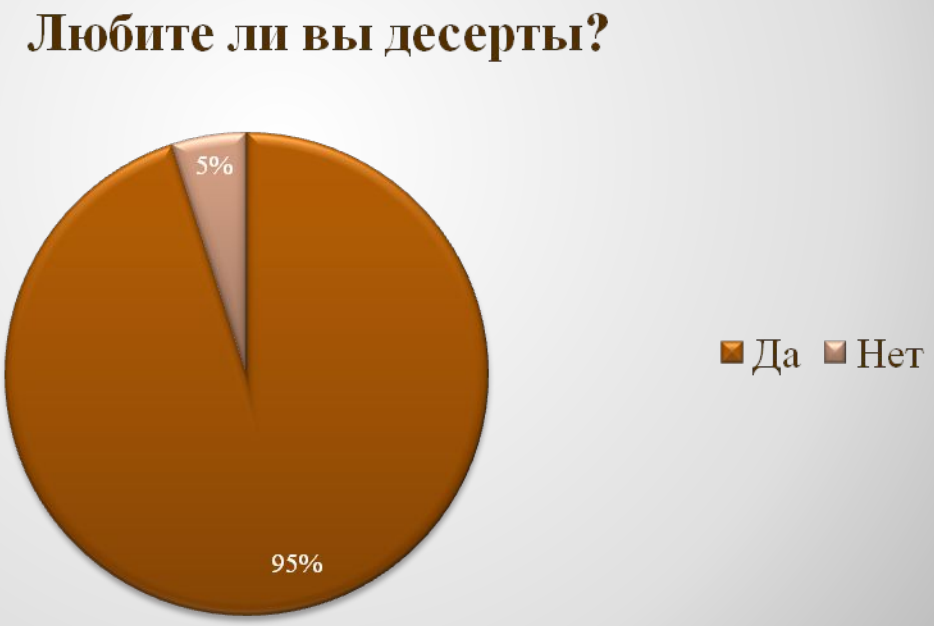
Время потребления десерта

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

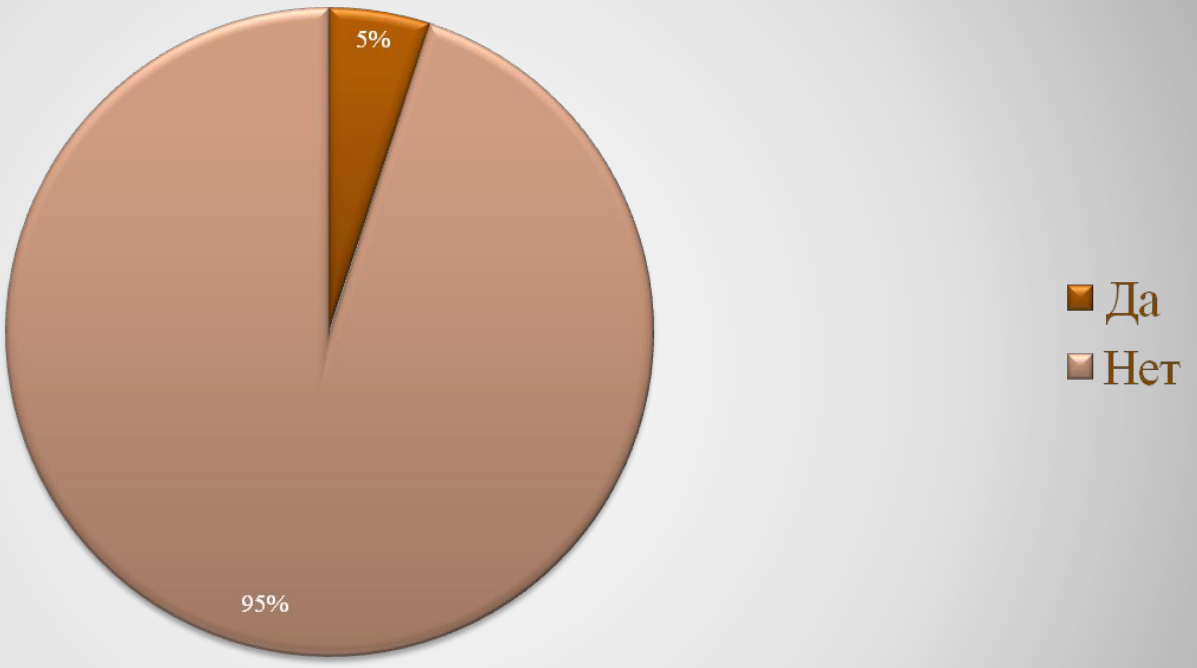
Оптимальное время для десерта- отдельный прием пищи(между завтраком и обедом или обедом и ужином).

Результаты исследования

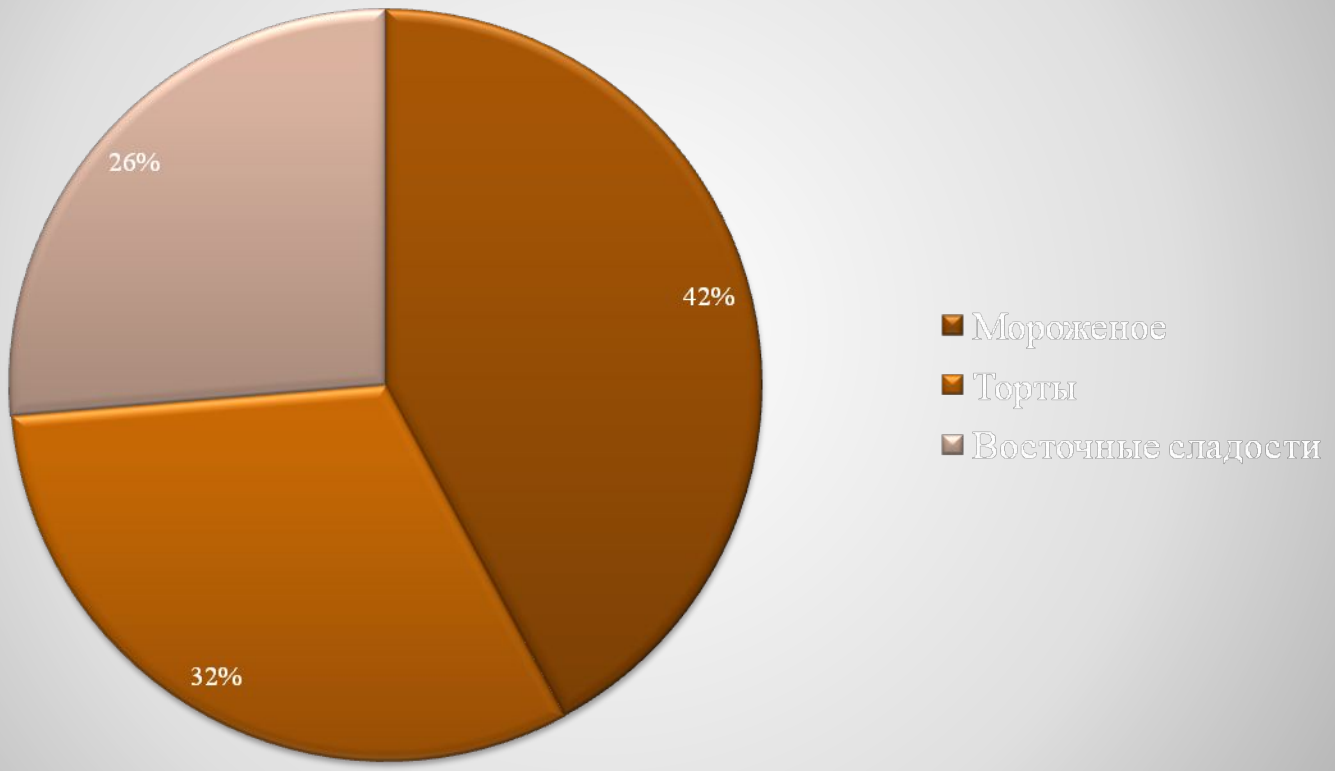
После анализа анкет, были получены следующие ***результаты:***



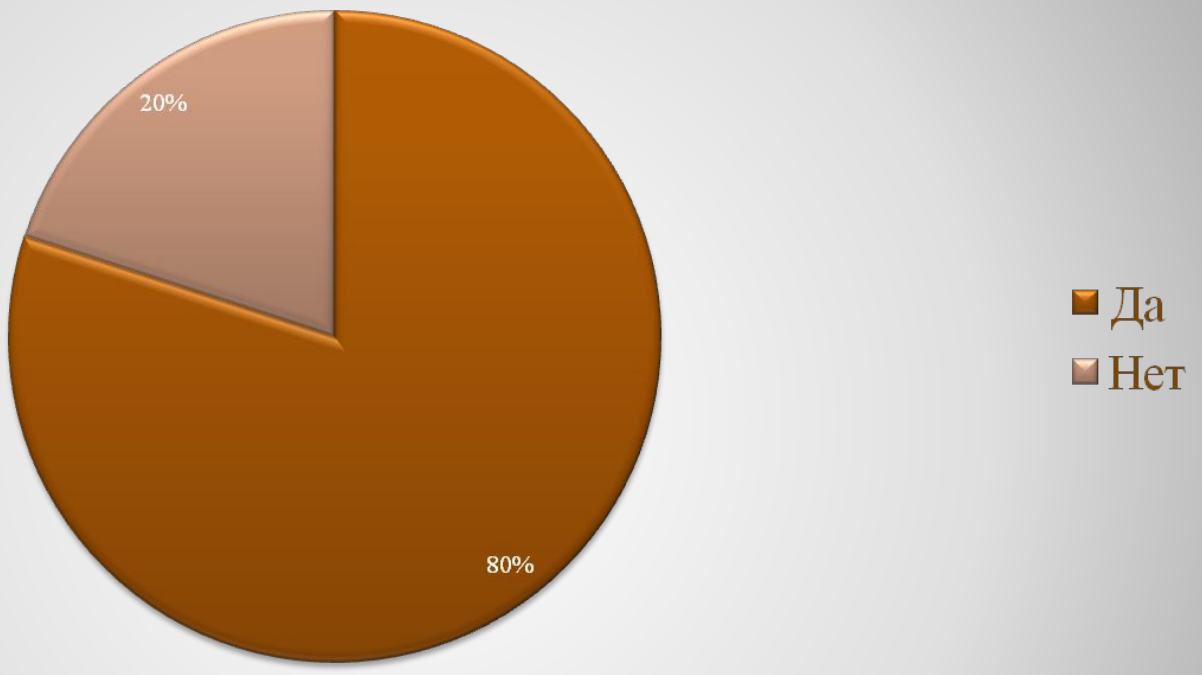
Знаете ли вы историю возникновения десертов?



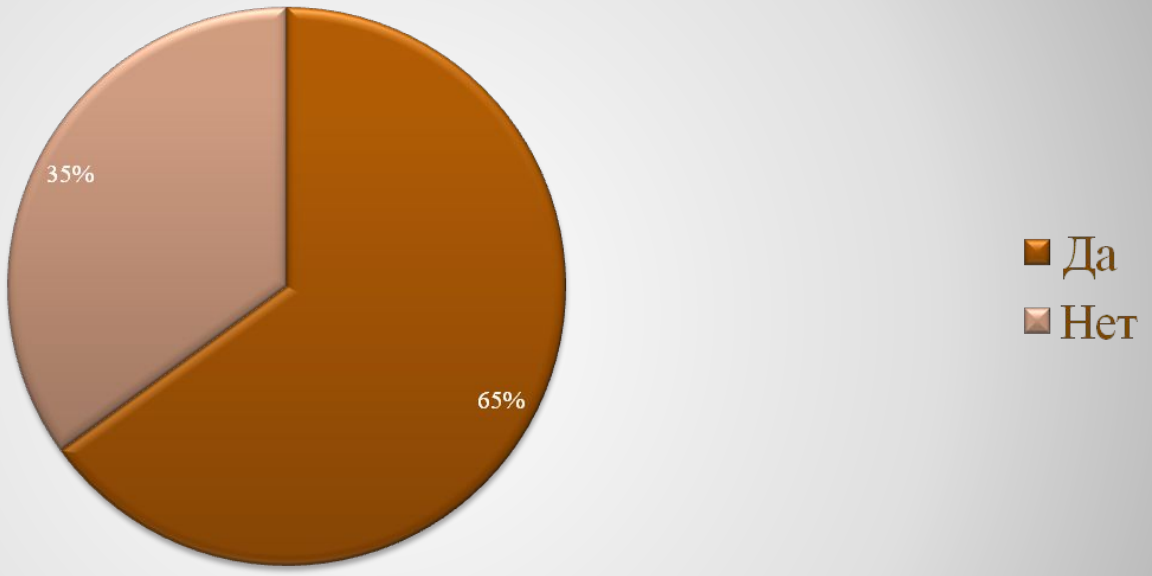
Какому десерту вы отдаете предочтение?



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!