

Проект «Полезная еда-финики»



Выполнила: ученица 3 «В» класса
МБОУ СОШ №6 Данилова Алина

Цель проекта:

Рассказать про финики:

- Где они растут.
- В чем их польза и для кого они вредны.
- Химический состав фиников.
- А так же предложить один рецепт приготовления вкусных конфет из фиников.

Задачи проекта:

- Найти и изучить информацию про финики.
- Выбрать картинки по теме.
- Создать слайды по плану.
- Приготовить вкусные конфеты из фиников.

План проекта:

1. Введение.
2. Где растут финики.
3. Плоды финика.
4. Чем полезны финики.
5. Для кого вредны финики.
6. Химический состав фиников.
7. Что можно приготовить из фиников.
8. Рецепт приготовления конфет из фиников.
9. Заключение.



Введение:

Полезное, правильное, здоровое питание-
основное составляющее здорового образа жизни.
Полезная еда-это основа нашего здоровья.
Нашему организму, для его полноценной работы,
постоянно требуются различные
микроэлементы. Именно поэтому, здоровое
питание должно включать в себя необходимое
количество витаминов и минералов. Природа
создала для нас огромное количество вкусных и
полезных для нашего организма продуктов. И
один из таких продуктов-это финики.

Где растут финики

Финики-это плоды финиковой пальмы. Все сорта фиников принадлежат к одному ботаническому виду- финик пальчатый. Эта пальма выращивается в странах Северной Африки, Западной Азии, в Пакистане и в Индии. Это растение идеально приспособлено к жаркому сухому климату.



Плоды финика

Отдельный плод финика представляет собой сочную мясистую ягоду с одним крупным семенем. Окраска фиников в зависимости от сорта бывает желтой, оранжевой, красной или коричневатой. Размер плодов достигает 8 сантиметров в длину и 4 сантиметра в диаметре.



Чем полезны финики

- Употребление фиников в пищу позволяет укреплять иммунитет человека.
- Способствуют снижению риска возникновения сердечного приступа.
- Быстро утоляют чувства голода и восполняют запасы энергии.
- Нормализуют работу нервной системы.
- Способствуют снятию усталости с глаз и улучшают зрение.
- Полезны людям, у которых имеются нарушения пищеварения.

Для кого вредны финики

- Следует с осторожностью употреблять финики больным с диабетом, так как они способны повысить уровень сахара в крови.
- Нельзя есть финики людям с непереносимостью фруктозы.
- Следует ограничить употребление фиников людям с избыточной массой тела.
- Запрещено употреблять финики больным с заболеваниями почек.

Химический состав фиников

- ▶ Финики обязаны своей высокой питательной ценностью в основном за счет высокого содержания глюкозы, сахарозы и фруктозы. Химический состав плода богат витаминами, минералами и многими другими соединениями органического происхождения:
 - 16 минералов, таких как фосфор, медь, кадмий, железо, калий, натрий, магний и другие;
 - почти 24 вида аминокислот;
 - витамины А, В, С, D, К;
 - углеводы — от 40 до 80%;
 - белки — от 2 до 3%;
 - жиры — от 0,25 до 0,52%;
 - пищевые волокна;
 - пектины.

Что можно приготовить из фиников

- Из фиников готовят различные десерты, наполняют их орехами, цукатами, сырами и поливают шоколадной глазурью.
- Добавляют в мясные блюда и холодные закуски.
- Из них производят сахар, муку, мед, сок.
- Они хорошо сочетается с молоком, йогуртом.
- Подходят для салатов, плова, компота, киселя.
- Их используют для приготовления кондитерских изделий, выпечки.

Рецепт приготовления вкусных конфет из фиников

Необходимые ингредиенты для приготовления 10 конфет:

- Финики - 8 шт.
- Банан - 1 шт.
- Миндаль - 30 г.
- Грецкие орехи - 15 г.
- Какао порошок - 1,5 ст. л.
- Кокосовая стружка – одна пачка.



Готовим так:

Грецкие орехи и миндаль измельчаем в блендере. В ореховую массу добавляем банан, финики и какао. Перемешиваем до однородности. Сладкую густую массу набираем чайной ложкой, формируем шарики и обваливаем в кокосовой стружке. Готовые конфеты заворачивают в фольгу и оставляют в холодильнике на 2-3 часа.

Приятного аппетита!!!

Заключение:

Из проделанной работы можно сделать вывод, что финики очень полезны для здоровья человека. Они содержат много витаминов и минералов. И они не только полезные, но и вкусные. Финики – это полезная еда!

Ешьте финики и вы будете здоровы!!!