



Сахар – полезен?

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (ДИВНОГОРСК, 2022)

СОЛОНОЙ ЕЛИСЕЙ (6 ЛЕТ, Д/С №9 «СКАЗКА», ГРУППА «СНЕГОВИЧОК»)

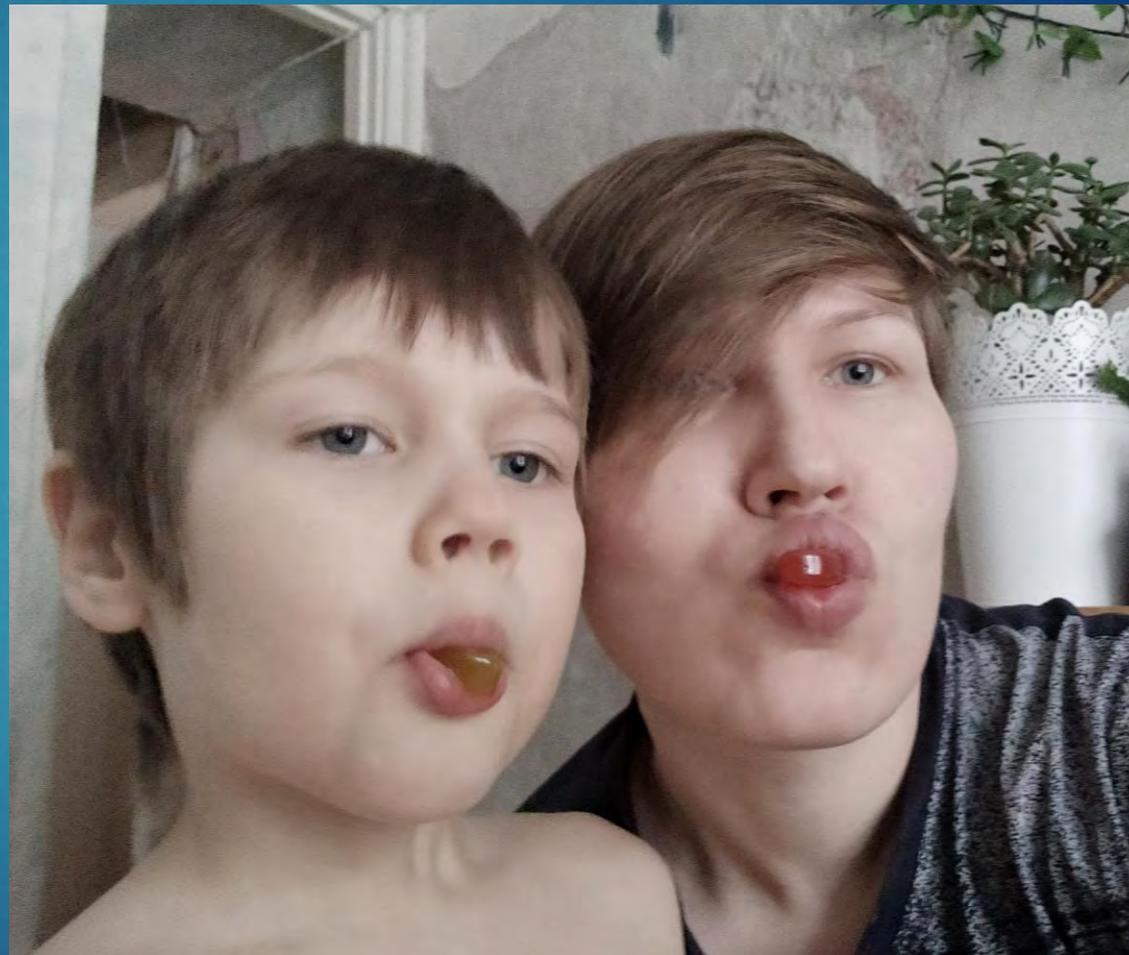
ВОСПИТАТЕЛЬ – КЛЮЧНИК ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА



Однажды я задумался – а откуда берут сахар?

Мама
показала
мне видео

Там трактором
собирали с полей
сахарную свеклу, а
потом на заводе их неё
делали сахарный песок



Я подумал: сахар добывают из сахарной
свеклы, свекла – овощ, а **ОВОЩИ – ПОЛЕЗНЫ!**



Раз сладости делают из сахара, я предположил,
что **сладости такие же полезные**, как и овощи!





Сахароза для тела – это как бензин для автомобиля
Она даёт энергию для умственной и физической работы



Однако неумеренное потребление сладкого может привести к различным **тяжёлым заболеваниям**. В том числе к ожирению и заболеваниям печени.

Портятся ли **зубы** от сладкого?

Глюкозу, содержащуюся в сахаре, очень любят **бактерии** – они начинают активно размножаться.

Но крепкая эмаль зубов им не «по зубам».

К сожалению, эта эмаль быстро разрушается под воздействием **кислот**, которые часто идут в составе сладостей (например, газировки), либо образуются во время еды из крахмалсодержащих продуктов.

Поэтому не «растягивайте удовольствие» **сосательными конфетами** и частыми **перекусами** – не давайте кислотам и бактериям «продырявить» ваши зубки!





А ещё обязательно пейте соки и газировки через трубочки!

Плюс не забывайте регулярно чистить зубы и полоскать рот после каждого приема пищи!

А главное – выбирайте СЛАДОСТИ С УМОМ!

Ведь помимо быстрой энергии, которую даёт глюкоза, нашему телу (а особенно мозгу) нужны **ВИТАМИНЫ**, микроэлементы и клетчатка,

Богаты на это многие овощи и, конечно, **фрукты и ягоды**



К тому же из овощей можно заготовить
впрок действительно **полезные сладости!**

Моя бабушка готовит в духовке очень вкусное лакомство –
цукаты. А мама дома делает из яблочного пюре **пастилу**.





Но больше всего я люблю есть **свежую** морковку – это самый вкусный овощ!
Пусть и сахара в нём в три раза меньше, чем в сахарной свекле.

**А сладости и правда полезны – главное,
соблюдать меру и чистить вовремя зубки!**

Спасибо за внимание!

Список источников:

- 1) Из чего на самом деле делают сахар?
<https://yandex.ru/video/preview/227794134707707140>
- 2) Влияние сахара на наш организм. Польза и вред сахара.
<https://yandex.ru/video/preview/4862275765779224561>
- 3) Для чего нужна глюкоза в организме человека?
<https://yandex.ru/video/preview/7589901293785080795>
- 4) Кариес от сладкого? <https://yandex.ru/video/preview/15601539980394200629>