

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Конкурс творческих детско-родительских
исследований и проектов «Маленький исследователь»

Научно-исследовательский проект
«Желе - лакомство для детского здоровья»



Автор: Шарипова Ева
воспитанница «МБДОУ «ДСОВ» Аленький цветочек»

группа «Почемучки»

Руководители проекта:

Сахнова И. О.

Бекмачева Е.Ю.

Оглавление

Актуальность	3
Основная часть	3
1.1 Что такое желе?	3
1.2 История появления желе	3
1.3 Состав желе и его полезные свойства	4
Практическая часть	4
Заключение	7
Список литературы:	9

Актуальность. Мы очень любим сладости. Шоколад, конфеты, печенье... Как же все это вкусно! Но все говорят, что сладкое вредно для нашего здоровья. Что же делать? Совсем от него отказаться? Но мы так сильно его любим! А может-быть есть полезные сладости? Мы подумали, что полезным может оказаться желе, оно ведь сделано из фруктов, а их все считают очень полезными, и решили поближе с ним познакомиться.

Предмет — влияние употребления желе на детское здоровье.

Гипотеза — Я считаю, что желе, сделанное в домашних условиях, будет не только вкусным, но и полезным!

Цель исследования — узнать интересные сведения о желе, его полезные свойства и влияние на здоровье детей.

Задачи исследования:

1. Узнать, что такое желе и познакомиться с историей продукта.
3. Изучить состав и полезные свойства желе.
4. Познакомиться с рецептами изготовления желе.
5. Изготовить желе в домашних условиях.

Методы исследования:

- Метод наблюдения, сравнение и анализ всей информации
- Метод художественная литература
- Беседа

Основная часть

1.1 Что такое желе?



Из книг и интернет я узнала, что желе — это прозрачное, студнеобразное десертное блюдо из фруктовых или ягодных соков и сахара, которое готовят с помощью специальных веществ. Оказалось, что такие вещества бывают трех видов:

1. Желатин. Этот продукт получается, если долго варить, сушить и измельчать кости, шкуры и другие части животных.
2. Пектин. Получают из фруктов, например апельсинов или кислых яблок.
3. Агар-агар. Его получают из водорослей.

1.2 История появления желе

Наши далекие предки и не предполагали, что при варке из мясных костей выделяется вещество, содержащее желатин. Наверное, холодец — это первое желе известное истории кулинарии.

В рукописях 16-17 века есть упоминания о продукте молочного цвета, похожем на клей. Делали его из рыбьих воздушных пузырей.

В XIX веке Американский инженер Питер Купер разработал получение желатина из отходов мясного производства, но так и не понял, как использовать этот порошок.

Через 50 лет аптекарь Уэйт добавил в порошок красители и подсластители, получилось желе. Однако никто не хотел его покупать, и аптекарь продал изобретение своему соседу Вудворду, он и смог сделать его популярным десертом.

1.3 Состав желе и его полезные свойства

Узнать о пользе желе можно, если разобраться из чего его делают.

1. Фруктовый сок. В нем много витаминов и минералов. После приготовления желе часть полезных веществ распадается. Но часть – остается. Некоторые после тепловой обработки даже быстрее и проще усваиваются организмом. Главная польза желе в том, что с ним в наш организм всегда попадают кальций, калий и железо, которые есть почти во всех ягодах и фруктах. И хоть и не так много мы их получаем, как из свежих продуктов, но и желудок при этом не раздражаем разными кислотами.

2. Желирующее вещество.

- Желе из желатина полезно для мозга, нервной системы и мышц. В нем много белков, поэтому оно помогает сделать крепкими кости и зубы. Его можно есть даже тем, кто худеет.
- Желе из агар-агара богато йодом, железом, калием, магнием, кальцием. Они очень нужны для растущего детского организма. Также в нем много грубого волокна, а оно помогает улучшить работу кишечника и вывести из организма то, что для него вредно.
- Пектин тоже чистит кишечник, выводит из организма опасные вещества, чтобы не болел живот. Помогает хорошо работать печени и почкам.

После приготовления желе, польза этих веществ не пропадает, поэтому вместе с фруктами и натуральными соками они принесут организму хорошую пользу.

3. Сахар. Фруктовое желе без него получится не очень сладким и с кислинкой. С помощью сахара фруктовое желе получается питательным, помогает зарядиться энергией и лучше решать умственные задачи. Да еще и сильно поднимает нам настроение. Желе делает стенки сосудов сильными и крепкими и помогает в умственной работе, поэтому обязательно поможет успевать в школе. Желе почти полностью усваивается, не оставляет лишних веществ и не откладывается в жировых скоплениях.

Практическая часть

Натуральное, не слишком сладкое фруктовое желе полезно, вкусно и питательно. Но в желе из магазина часто бывает очень много сахара и оно будет скорее вредным, потому что чем больше сахара, тем оно вреднее для зубов и при лишнем весе.



Ещё хуже, когда в желе добавляют разные красители и ароматизаторы – это ненатуральные продукты, детскому здоровью они могут очень повредить.

Я захотела проверить желе из магазина, на самом ли деле в нем содержится краситель. Растворила несколько ложек желе в стакане горячей воды и положили туда яйцо. Наблюдала. Через 4 часа яйцо достала. Оно оказалось ядовито-розового цвета. Это значит, что в желе из магазина много красителей.



Можно сделать вывод, что лучше не покупать желе в магазине, потому что оно содержит много искусственных добавок.

Для приготовления желе часто используются свежие ягоды и фрукты. Фруктовое или ягодное желе популярно не только по причине простоты его приготовления, но и из-за небольшой калорийности и презентабельного вида. Готовят желе разного цвета, вкуса, аромата, используют для украшения или глазирование поверхности.

Его можно приготовить не только из свежих фруктов, но и из замороженных. Например, из замороженной клубники желе готовится практически так же, как из свежей. Отличие лишь в том, что его можно готовить даже зимой. Ведь именно в холодное время так хочется полакомиться витаминным десертом. Сделать этот легкий и вкусный десерт с насыщенным вкусом проще простого!



И я решила научиться готовить вкусное и полезное желе. Мама мне сказала, что готовить желе самостоятельно — очень верное решение, так оно точно не будет содержать опасных для организма веществ. Мы решили найти фрукты, из которых возможно приготовить желе без добавления специальных веществ. Из литературы я узнала, что «натуральное» желе получается из фруктов, в которых много пектина. А больше всего его в кислых фруктах. Кислыми оказались клюква и цитрусовые фрукты, значит в них больше всего пектина.

Я решила приготовить «натуральное желе» и выбрала ягодное желе.



Необходимые ингредиенты:

1 л воды;

желатин – 1 пакетик (20 г);

ягоды;

стакан сахара.

Приготовление:

1. Открываем упаковку желатина. Аккуратно высыпаем порошок в глубокую миску. Вливаем 200 мл холодной кипяченой воды. Желатин нужно залить водой, размешать, чтобы он растворился, и оставить набухать. Оставляем на 10 минут.



2. После этого смесь нужно добавить в сок или компот, из которого будет готовиться желе. Теперь приступим к обработке ягод. Промываем их в проточной воде. Из плодов выжимаем сок в отдельную посуду.



3. Далее засыпаем в нее указанное количество сахара. Кладем набухший желатин. Смесь ставим на плиту. Ее нужно довести до кипения.



4. Желе почти готово. Мы должны распределить его по формам и отправить на среднюю полку холодильника. Спустя 5-6 часов достаем ягодное желе и угощаем домочадцев.



Желе еще можно заливать торты, пироги и пирожные. В этом случае желе будет украшением.

Желе получилось очень вкусным и красивым, а главное я могу быть уверена в его пользе! Поэтому лучше и полезнее желе приготовить дома, и насладиться натуральным вкусом фруктов. Тогда точно будет и вкусно и полезно!

Сделала вывод, что желе лучше готовить дома из натуральных продуктов!

Заключение

В ходе проведения данной исследовательской работы моя гипотеза подтвердилась, и я пришла к выводам:

- Польза желе зависит от того, из чего оно сделано, какие фрукты брали для его приготовления.
- Желатин, пектин и агар-агар обладают разными свойствами, но, самое главное, что они все полезны для детского здоровья.
- Чем меньше сахара в желе, тем лучше!

- Лучше не покупать желе в магазине, потому что оно содержит много искусственных добавок.

- Кислые фрукты и ягоды подходят для приготовления натурального желе. Его можно хранить очень долго.

Для приготовления домашнего желе используются только полезные продукты. Все самое лучшее, вкусное и полезное готовится своими руками! Это творческий и увлекательный процесс, настоящий праздник!

Ешьте желе и будьте здоровы!

Список литературы:

<https://infourok.ru/prezentaciya-zhele-poleznyi-sladkiy-desert-dlya-detskogo-zdorovya-2927719.html>;

http://www.poleznye-produkty.org/publ/sladosti/poleznye_svoystva_i_vred_zhele/12-1-0-135

<http://sostavproduktov.ru/produkty/konditerskie-izdeliya/sladosti/fruktovoe-zhele>

<http://www.appetitnoe.com/zhele/>

http://www.restoran.uz/interesnye_fakty_o_produkтах/interesno_o_jele

<http://www.zdorovieinfo.ru/zhitzdorovo/article/?article=1321909>