Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 4 г. Туймазы

муниципального района Туймазинский район

Республики Башкортостан

**Направление: «Человек и здоровье»**

**Сухарики для здоровья**

Салахова Адиля,

ученица 1 класса

Научный руководитель:

Сафиуллина Л.Х.,

учитель начальных классов

89373641717

г. Туймазы

2022 год

**Оглавление**

**Введение**………………………………………………………………………….3

**1. Теоретическая часть**…………………………………………………………5

1.2. Краткая история образования сухариков…………………………………..5

**2.Всё о сухариках**………………………………………………………………..6

2.1. Вред покупных сухариков……………………………………………………...6

2.2 Полезная замена, которая понравится всем детям………………………..…...6

2.3. Влияние сухариков на здоровье человека……………………………………..7

**2.4.Состав сухариков………………………………………………………………...7**

**3. Практическая часть**…………………...………………………………………...9

3.1 Процесс приготовления наших сухариков……………………………………10

3.2.Анкетирование учащихся……………………………………………………...11

Заключение………………………………………………………………………....14

Список литературы…………………………………………………………………15

Приложение

**Введение**

Для многих школьников сухарики – это любимое лакомство. Стоят они недорого и продаются в каждом магазине. Да и подобрать сухарики можно на любой вкус: с грибным вкусом, со вкусом курицы, сметаны, икры, бекона, сыра, зелени и лука, икры. Сухарики вкусны, красиво упакованы, быстро утоляют голод и очень широко рекламируются.

Я и в том числе мои друзья, любят чипсы и сухарики. И каждый раз при походе в магазин просят у родителей купить им их, даже не задумываясь об их вреде. Так было и у меня, пока в один день мой животик не заболел! И тогда моя мама придумала замену этим вредным гадостям.

     В данной работе мы исследуем вред и пользу этого продукта, безопасное количество сухариков для здоровья человека.

     Чтобы найти ответы на эти вопросы мы решили исследовать проблему пользы или вреда сухариков.

**Актуальность:** Сухарики, приобретенные в магазинах, несут вред здоровью ученика.

**Цели исследования:**

1. Установить насколько современные дети осведомлены о вреде фабричных сухариков

2. Выявить насколько часто современные дети употребляют вредные сухарики

3. Установить знают ли дети о полезных сухариках

**Задачи исследования:**

1. Соотнести желание употреблять вредные сухарики и неумение готовить самостоятельно полезную версию

2. Выявить есть ли у ребят дальнейшее желание заменять вредные сухарики полезными

**Объект исследования:** сухарики.

**Предмет исследования**: Осведомленность маленьких детей о вреде покупных сухариков.

**Гипотезы исследования:**

1. Маленькие дети не знают о том, что покупные сухарики на самом деле очень вредны

2. Детям нравится вкус и хруст покупных сухариков и они едят их, потому что не знают, что можно заменить их более полезным вариантом.

**Методы исследования:** анкетирование

**1. Теоретическая часть**

**1.2 Краткая история образования сухариков.**

     Для начала обратимся к истории. Согласно научному определению, сухари – это нарезанный и вторично печеный хлеб. Различают сухари естественные, высушенные из простого хлеба в домашних условиях, сдобные сухари, выпекаемые в промышленных условиях. Существуют так же панировочные сухари, которые являются материалом для создания кулинарных шедевров, а также популярные на сегодняшний день соленые сухарики.

     Во все времена сухари сушили для использования в дальних походах и экспедициях. В армии и в мореплавании они спасали от голода, поскольку сухой продукт может сохраняться намного дольше, чем в свежем виде. Известно, что существовали сухари офицерские, изготовленные из муки высшего сорта, и солдатские сухари, изготовленные из обычной муки. В тяжелые военные годы люди закупали хлеб и сушили его, чтобы в период полного отсутствия продуктов питания не умереть с голоду [4].

     Существует официальный праздник сухаря. Его никто не празднует, потому что мало кто знает, что 14 ноября 1958 года был утвержден ГОСТ 5645-58 «О нормах производства сдобных сухарей» [7]. В то непростое время это событие держалось в строгом секрете, что придает большей значимости данному хлебобулочному изделию. Когда же было придумано сушить сухари, никто не знает, и история об этом умалчивает. Возможно, это произошло, когда люди научились печь хлеб, и пекарь просто не вынул его вовремя из печи. Хлеб, находившийся в печи больше положенного времени, просто высох, в результате чего и образовался сухарь. Позднее люди стали нарезать свежевыпеченный хлеб на ломтики или кусочки и высушивать их. Однако, это всего лишь предположения. Тем не менее, если переводить слово «сухарик» с разных языков, то дословное значение его будет одинаковым – хлеб, выпеченный дважды [5].

     Сухари, на самом деле, легче воспринимаются организмом, чем мягкий и пушистый хлеб. Они лучше перевариваются и выводятся из организма, не вызывая никаких расстройств, что нередко случается при употреблении свежего хлеб.

Датой рождения сухаря, можно назвать - 14 ноября 1958 год, появление сухариков - конец 90х. Рождение и применения термина "Сухарики" появилось, после внедрения на рынок нового продукта - мелко нарезанных сухарей.   
Появление большого спроса на сухарики, начало появляться в 2000-х годах, с появлением на пищевом рынке продукции больших брендов.   
На данный момент спрос на сухарики, очень велик, при минимальных затратах на производство, идет максимальный прирост прибыли.

**2. Всё о сухариках**

**2.1.Вред покупных сухариков**

Во вреде покупных сухариков, насыщенных консервантами никто не сомневается: множество искусственных, хоть все эти вредности и делают их очень вкусными. Хорошим заменителем этого фастфуда являются домашние сухарики, приготовленные из обычного хлеба.

**2.2. Полезная замена, которая понравится всем детям**  
 Сухарики, приготовленные дома, не только лишены вредных эффектов магазинных сухарей, но также обладают полезными свойствами. В таких сухариках содержится большое количество клетчатки, которая необходима человеку для хорошей работы организма. Кроме этого там содержится ещё много витаминов. Более того, врачи говорят, что черствый хлеб гораздо полезнее свежего.

**2.3. Влияние сухариков на здоровье человека**

В настоящее время при изготовлении хлеба пекари используют зерновые продукты, кунжут, мак, сушеную петрушку или лук. Применение этих продуктов в приготовлении домашних сухариков не только улучшит вкус, но и поспособствует их перевариванию, доставляя в организм только полезные частички пищи.

   Немаловажную роль играют сухарики при отравлениях, когда организму требуется очищение и постное питание. В таких случаях врачи рекомендуют принимать в пищу только кефир, обезжиренный йогурт, минеральную воду (желательно без газа) и заменить хлеб сухариками. Они помогут нормализовать работу желудка и восстановить прежние силы после отравления.

**2.4.Состав сухариков**

Состав сухариков напрямую зависит от сырья, которое используется при выпечке хлеба. Так, в случае со сдобным тестом его основными составляющими является мука пшеничная высшего сорта, дрожжи, соль, сахар, яйца куриные. При производстве ржаных сухариков белая мука из пшеницы заменяется ржаной мукой и дополнительно применяется особая закваска.

Кроме того, для обогащения вкусовых качеств в составе сухариков довольно часто наблюдаются всевозможные усилители вкуса, стабилизаторы, красители и другие добавки искусственного происхождения. Понятно, что пользы сухариков с таким набором Е для здоровья мало, поэтому многие хозяйки нередко готовят этот продукт в домашних условиях.

      Не рекомендуется употреблять сухарики на голодный желудок, это может привести к застою в пищеварительной системе, а вернуть в нормальное состояние желудочный сок будет очень сложно. Сбой в работе желудочно-кишечного тракта может привести к нарушению внутренней среды организма, и тогда вредоносные бактерии будут иметь отличную возможность поразить ваших помощников по усвоению и перевариванию пищи [1].

  Сухарики приводят к болезням пищеварительной системы и ожирению. При анализе состава сухариков были обнаружены вредные для человека добавки (Е 621, Е 627, Е 631, Е 635, Е 330), которые могут стать причиной серьезных заболеваний, таких как диабет, мигрень, аутизм, синдром дефицита внимания и гиперактивности, болезнь Альцгеймера. При воздействии на поверхность зубов большого количества твердых предметов, на зубной эмали могут появиться микротрещинки, что приведет к развитию кариеса, возможно повреждение мягких тканей ротовой полости, что может привести к развитию стоматита.

**3. Практическая часть**

Мы провели исследование, чтобы выяснить знают ли дети о вреде покупных сухариков и о том, чем можно их заменить.

**Программа исследования:**

**Цели исследования:**

1. Установить насколько современные дети осведомлены о вреде фабричных сухариков

2. Выявить насколько часто современные дети употребляют вредные сухарики

3. Установить знают ли дети о полезных сухариках

**Задачи исследования:**

1. Соотнести желание употреблять вредные сухарики и неумение готовить самостоятельно полезную версию

2. Выявить есть ли у ребят дальнейшее желание заменять вредные сухарики полезными

**Объектом исследования** являются ребята из моего класса школы №4

Предметом исследования является осведомленность маленьких детей о вреде покупных сухариков

**Гипотезы исследования:**

1. Маленькие дети не знают о том, что покупные сухарики на самом деле очень вредны

2. Детям нравится вкус и хруст покупных сухариков и они едят их, потому что не знают, что можно заменить их более полезным вариантом.

**Методы исследования:** анкетирование

А теперь вы можете посмотреть на графики нашей презентации. По результатам опроса, который я провела в классе, выяснилось, что большая половина ребят из моего класса часто ест покупные сухарики. Им нравится вкус и хруст этих сухариков. И многие из них даже знают, что они очень вредны. Но у них просто не было вкусной и полезной замены. Я предложила ребятам угоститься сухариками, которые приготовили мы с мамой. Им всем очень понравилось и все захотели приготовить их дома! Вот так все оказалось просто! Можно наслаждаться вкусом и хрустом сухариков, приготовленных самостоятельно, и не получать от этого никакого вреда!

**3.1. Процесс приготовления наших сухариков**  
 Сегодня я вам так же покажу, как эти самые сухарики делаем мы с мамой. Для начала нужно определиться из чего мы будем их готовить. Вариантов очень много! Можно из белого, чёрного хлеба, батона и даже из булочки! Можно добавить приправ и кушать сухарики с супом, а можно сделать их из чего-то сладкого и пить с чаем. Мы любим готовить из обычного хлеба и батона. Затем мы нарезаем всё одинаковыми маленькими кусочками и раскладываем на противень. Внимание! Если вы, детишки, будете резать хлеб сами, то делайте это только под присмотром родителей!  
 Отправляем наши будущие сухарики в духовку и оставляем их там на 10-15 минут. Они должны сушиться там до тех пор, пока корочка не станет жесткой и хрустящей.  
 Делать сухарики очень просто, а кушать их очень вкусно! Всего два простых шага и перед нами появляется целая тарелка вкусняшек!

**3.2. Анкетирование учащихся 1ж класса**

Провели анкетирование учащихся моего класса на тему «Польза и вред сухариков». (Приложение 2)

**Получили следующие результаты:**

**Вывод по результатам анкетирования учащихся 1ж класса:**

Большинство ребят любят сухарики. Часто употребляют их в виде перекуса. Все учащиеся считают, что магазинные сухарики приносят вред здоровью человека. Практически большинство ребят готовят дома с родителями сухарики.

**Заключение**

Вред сухариков промышленного производства для организма кроется в их “богатом” составе – ведь в таком продукте в изобилии содержится целый список веществ, которые пагубно влияют на здоровье человека. Поэтому регулярное употребление в больших количествах сухариков со всевозможными искусственными добавками в скором времени может стать причиной заболеваний желудка, кишечника, мочевыделительной системы, а также различных воспалительных процессов.

Дорогие детки, а так же их родители! Мы убедились во вреде всех этих вкусностей из магазина. Но не стоит отчаиваться, ведь всё самое вкусное и полезное просто! Забудьте об этих вредных чипсах и сухариках из магазина! Готовьте дома вкуснейшие сухарики и будьте здоровы!

**Заключение**

Вред сухариков промышленного производства для организма кроется в их “богатом” составе – ведь в таком продукте в изобилии содержится целый список веществ, которые пагубно влияют на здоровье человека. Поэтому регулярное употребление в больших количествах сухариков со всевозможными искусственными добавками в скором времени может стать причиной заболеваний желудка, кишечника, мочевыделительной системы, а также различных воспалительных процессов.

Дорогие детки, а так же их родители! Мы убедились во вреде всех этих вкусностей из магазина. Но не стоит отчаиваться, ведь всё самое вкусное и полезное просто! Забудьте об этих вредных чипсах и сухариках из магазина! Готовьте дома вкуснейшие сухарики и будьте здоровы!

**Список литературы**

1. Дурейко Л. И. Как устроен организм человека. – Минск: Белорусская энциклопедия им. П. Бровки, 2011. – 432 с.
2. Малахов Г. П. Разумное питание. – СПб: Невский проспект, 2006. – 216 с.
3. Плешаков А. А. Окружающий мир. – М.: Просвещение, 2012.
4. Свободная энциклопедия // http://www. wikipedia.ru.
5. Сухари // http://www.cookman.ru/encyclopedia/sukhari.html.
6. Как хранить сухари // http://www.kakprosto.ru/kak-78533-kak-hranit-suhari.
7. Кто придумал сушить сухари // <http://www.prosushka.ru/104-kto-pridumal-sushit-suxari.html>.
8. <http://www.csrni.ru/unior/2014/04/15/006.php>
9. [health4everorg@gmail.com](mailto:health4everorg@gmail.com)
10. http://ped-kopilka.ru/

**Приложение 1**

****



****

****

****

****

****

**Приложение 2**

Анкета

1) Любите ли вы сухарики?

2)Как часто вы их употребляете:

А)один раз в день

Б)раз в неделю

В) раза в месяц

Г) не употребляю вообще

3) Как вы считаете, магазинные сухарики приносят вред или пользу?

4) Знаете ли вы, какие заболевания может получить человек, употребляя сухарики? Перечислите:

5)Готовите ли вы «домашние» сухарики?