

Мороженое «фруктовый лёд» вред или польза

познавательно-исследовательский проект



Выполнили: Сычёв Георгий

Воспитанник старшей логопедической группы «Снеговичок»

Мама Сычёва Елена Андреевна

Руководитель: Зайцева Ольга Владимировна

Проблема исследования и ее актуальность

Я очень люблю мороженое «фруктовый лед» с разными вкусами, особенно летом покупаем его каждый день, но мама постоянно говорит, что в этом мороженом много красителей, ароматизаторов, сахара и нужно ограничивать его потребление. А мне нравится, что цвет моего языка меняется от цвета мороженого, ну неужели оно и правда вредное?



Цель исследования: выявить вредные качества мороженого «фруктовый лед», приготовить мороженое в домашних условиях.

Задачи:

- ❖ Изучить информацию из интернета
- ❖ Провести свои исследования и выяснить пользу и вред мороженого
- ❖ Приготовить фруктовый лед в домашних условиях



ГИПОТЕЗА: мороженое фруктовый лёд не такое вредное и его можно приготовить даже в домашних условиях



Из интернета мы узнали, что фруктовый лёд можно считать условно полезным десертом, и вот почему: он содержит меньше калорий, чем пломбир. Однако он содержит преимущественно простые сахара, и его нежелательно употреблять людям с сахарным диабетом, ожирением, так как он может повышать уровень глюкозы в крови. Фруктовый лёд содержит красители и ароматизаторы и может вызвать аллергию.



Эксперименты с фруктовым льдом

Мы с мамой купили мои любимые вкусы: «Бабл-Гам» и «Энергетик», мама прочитала мне на упаковке состав, там содержатся красители и ароматизаторы. Мой язык после мороженого сначала окрасился в красный цвет, потом в синий — значит, и правда там содержится краситель. После того как я съел два мороженных, я захотел пить — значит, и правда там много сахара. Выходит, что такое мороженое лучше много не есть, но *если делать фруктовый лёд самостоятельно, можно выбирать состав и регулировать количество сахара*



РЕЦЕПТ

Мы с мамой изучили много разных рецептов фруктового льда и остановились на самом безопасном:

- ❖ **350 гр. клубники**
- ❖ **3 киви**
- ❖ **100 мл. воды**
- ❖ **50 гр. сахара**
- ❖ **5-10 капель лимона**



ГОТОВИМ САХАРНЫЙ СИРОП



Измельчаем клубнику, добавляем половину сиропа



*Разливаем в контейнер для мороженого,
убираем в морозилку*



Блендером измельчаем киви, добавляем вторую часть сахарного сиропа, пюре из киви соединяем с чуть замерзшей клубникой



**Вставляем палочки, убираем в морозилку
на 4-5 часов**



ВЫВОД: мороженое фруктовый лёд не такое вредное и его можно приготовить даже в домашних условиях.



ДЕЛАЙТЕ МОРОЖЕНОЕ САМИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

