***Кузнецова Т.Ю.***

***Руководитель Захарова Е.В.***

***ГАПОУ СО «Каменск - Уральский техникум торговли и сервиса»***

Полезные конфеты ручной работы КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть". Эта тема является актуальной и в наши дни.

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. Однако многие из нас не придают этому большого значения, не задумываются о его значении для эффективной жизнедеятельности, а ведь питание стоит на первом месте в здоровье человека.

Обучаясь на 3-м курсе образовательной программы «Повар-кондитер», ко мне пришло более глубокое понимание, что выражение «Хороший повар доктора стоит» наполнено глубоким смыслом и определяет миссию специалиста общественного питания в современном мире.

Сладости являются неотъемлемой частью рациона современного человека.

Доля углеводов в рационе должна преобладать. Лучше всего, если она будет составлять 60% от суточного меню. При этом рекомендуется отдавать предпочтение природным углеводам. Углеводы - это основной поставщик энергии для человека. Эти органические соединения поступают к нам преимущественно из растительной пищи.

Целью проекта явилось доказательство полезности для здоровья конфет сделанных своими руками.

При работе над проектом решались следующие задачи

1.изучить информацию о правильном питании и роли сладостей в рационе;

2.проанализировать пищевую ценность конфет

4. провести анкетирование студентов;

5.провести мастер-класс по приготовлению конфет;

6.провести потребительскую конференцию с дегустацией;

7.разработать технологические карты на полезные конфеты;

8.провести рекламную работу по популяризации полезных сладостей среди студентов техникума и школьников города.

Можно быть богатым и больным, а можно быть умеренно бедным и здоровым - во многом это зависит от питания. Важно научить людей правильно питаться и использовать в питании здоровые продукты уже с детства. Кроме белков, жиров и углеводов нашему организму необходимы витамины и минеральные вещества.

Тема проекта бесспорно должна быть актуальной и полезной не только для автора, но и для широкого круга лиц. Проводимые в процессе работы над проектом исследования, такие , как опрос и анкетирование, давали необходимую информацию.Наиболее популярными видами конфет, как показал опрос, явились конфеты промышленного производства «Рафаэлло», «Чернослив в шоколаде» и «Курага в шоколаде», которые широко представлены разными производителями в магазинах города.

По данным интернет – ресурса «Мой здоровый рацион» в 100 гр.

**Конфеты «Рафаэлло»**

| **Нутриент** | **Кол-вов продукте** | **Норма** | **Процентот нормы** |
| --- | --- | --- | --- |
| Калорийность (кКал) | 628 | 1424 | 44.1% |
| Белки (г) | 7.2 | 82 | 8.8% |
| Жиры (г) | 48.6 | 65 | 74.8% |
| Углеводы (г) | 38.3 | 128 | 29.9% |
|  |  |  |  |

**Конфеты «Чернослив в шоколаде»**

|  |
| --- |
|  |
| Калорийность (кКал) | 410 | 1424 | 28.8% |
| Белки (г) | 4 | 82 | 4.9% |
| Жиры (г) | 18 | 65 | 27.7% |
| Углеводы (г) | 54 | 128 | 42.2% |

**Конфеты «Курага в шоколаде»**

| **Нутриент** | **Кол-вов продукте** | **Норма** | **Процентот нормы** |
| --- | --- | --- | --- |
| Калорийность (кКал) | 349 | 1424 | 24.5% |
| Белки (г) | 4 | 82 | 4.9% |
| Жиры (г) | 17.7 | 65 | 27.2% |
| Углеводы (г) | 54.8 | 128 | 42.8% |

Вывод:

1.информация о нутриентах (витаминах и минеральных веществах) не представлена, что говорит о недостаточной полезности конфет для организма;

2.все конфеты, особенно конфеты «Рафаэлло» калорийны, 100 гр. конфет перекрывает половину суточной нормы углеводов.

Анкетирование позволило выявить мнение по конкретным вопросам студентов группы 3-го курса, обучающихся по профессии «Повар-кондитер» и преподавателей. Было опрошено 20 человек. Для анкетирования была выбрана популярная технология интернет сервисов Google Формы.

Результаты: вопрос - результат (диаграмма)



Вывод: таким образом, можно утверждать, что тема правильного питания актуальна для большинства опрашиваемых, и её изучение будет идти в направлении изучения полезных сладостей.

Выбор рецептур происходил с использованием интернет ресурсов.Рассматривались разные рецептуры: состав конфет (важна максимальная наполненность витаминами и минералами), простота изготовления, доступность продуктов, аналогичность 3 видам популярных конфет. После первой отработки выбранных рецептов и уточнения веса используемых продуктов на 100 гр. готовых конфет, была определена их пищевая ценность через онлайн-сервис «Калькулятор рациона (калорий, витаминов, минералов)». Очевидно, что калорийность конфет аналогична фабричным, но состав витаминов и минеральных веществ намного превосходит их.

Изучался опыт существующих кондитерских компаний по производству полезных конфет: кондитерская из Екатеринбурга Sweet Hill (<https://vk.com/sweethill>).

Так же мы провели потребительскую конференцию по типу популярной на телевидении передачи «Контрольная закупка», на которую пригласили студентов и преподавателей техникума и выяснили что конфеты ручной работы более интересны для большинства, чем магазинный.

|  |  |
| --- | --- |
| **Конфеты промышленного производства** | **Конфеты, сделанные на мастер-классе** |
| Рафаэлло | Из кукурузных палочек, орехов и кокосовой стружки  |
| Курага в шоколаде | Из кураги, изюма, фиников, орехов  |
| Чернослив в шоколаде  | Из чернослива, орехов  |

Они были уложены на разные тарелки, рядом с каждой находилась упаковка от конфеты, шпажки. Несколько экземпляров были разрезаны на части.

Напротив, магазинных конфет расположили тарелки с конфетами, изготовленными на мастер-классе, также сохранив и целые экземпляры и несколько разрезав на порции. Рядом располагались таблички с названием и описанием конфет

В процессе дегустации было выявлено, что все изготовленные на мастер-классе конфеты оценены по высшей оценке. Так как они, по мнению студентов, имеют более яркий вкус, цвет, запах в сравнении с промышленными конфетами.

Они более привлекательны с точки зрения многогранности и наполненности разными вкусами. В них есть приятные сочетания сладкого и кислого, нотки цитрусовых дополняют вкус и делают его привлекательным.

Было отмечено, что конфеты из кукурузных палочек более сытные и имеют выраженный молочный вкус. В них нет лёгкого крема в начинке, как в конфетах «Рафаэлло», но своей плотностью они не проигрывают, а делают каждую конфетку более нежной и однородной.

В качестве заключительного тезиса можно прогнозировать рост внимания к производству полезных кондитерских изделий. Открытие все большего числа предприятий и фирм выпускающих полезную продукцию. Ниша полезного питания пока незанята в полном объёме.

Уже сейчас мыиспользуем технологию SMM – активно освещаем все события в сети Вконтакте. Кроме того проводим иследовательские опросы.

Школа юных кулинаров в КУТТС (<https://vk.com/club117939435>)

Проводим «Промо мероприятия»: кулинарные мастер-классы с образовательными организациями, что бесспорно положительно сказывается на формировании правильного отношения к питанию. 

Производители конфет на глобальном рынке зачастую скрывают важную информацию о недостаточной полезности продукта. Главная цель – коммерциализация производства, а не здоровое питание потребителя.

Сравнение полезных конфет с фабричными показывает много преимуществ полезных: состав витаминов и минеральных веществ намного превосходит фабричные, при одинаковой калорийности.

В настоящее время доступность информации достигла такого уровня, что потребители начали осознавать важность здорового питания. И необходимость выбирать более качественные кондитерские изделия.

Данный проект был направлен на рассмотрение темы здорового питания и сладкого стола, в частности полезных сладостей, сделанных своими руками. Через рассмотрение разных аспектов правильного питания в проекте сделан акцент на выборе полезных конфет ручной работы, как альтернативе конфетам промышленного производства.

Библиографический список

1. Сайт ФГБУН «ФИЦ питания биотехнологии» <http://www.ion.ru/index.php/2016-03-05-07-07-36>
2. ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
3. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.takzdorovo.ru>
4. Калькулятор рациона (калорий, витаминов, минералов) <http://frs24.ru/st/kalkulator-raciona-pitaniya/>
5. Сайт для здоровой жизни «Здравком» <http://zdravkom.ru>
6. Сайт о правильном питании «Мой здоровый рацион» <https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/114780.php>
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» / М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.
8. Монтиньяк М.А. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.
9. Фолькер Г.С. «Энциклопедия правильного и здорового питания» / М.: Зебра Е, 2008.