



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С.Н-КАЗАНИЩЕ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА

Конкурс исследовательских работ
и проектов воспитанников дошкольных
образовательных учреждений РД
«Науки юношей питают»

Направление: *«Я и мое здоровье»*

В номинации:

**«Шоколад: вред
или польза?»**

Участник проекта:

воспитанник ст.гр. № 2

Гадмурзаев Али Гасанович, 6,5 лет

Абдулов Динислам Раджабович, 6,3 лет

Шугаибова аминат Казиевна, 6,2 лет

Воспитатель гр. «Семцветик»:

Салаватова Барият Нажмутдиновна

8 (928) 542-73-84

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
1.1 Разновидности шоколадов.....	4
1.2 О пользе и вреде шоколада.....	5
1.3 Анкетирование учащихся.....	6
1.4 Эксперимент. Получение домашнего шоколада.....	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	8
ЛИТЕРАТУРА	9

АННОТАЦИЯ

Цель исследования: выяснить, полезен ли шоколад для нашего организма человека и какое влияние оказывает употребление шоколада на наше здоровье.

Задачи исследования:

- Изучить и проанализировать литературу по данной теме.
- Изучить состав и виды шоколада.
- Изучить влияние шоколада на организм человека.
- Провести анкетирование учащихся.
- Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях.

Объект исследования: молочный шоколад.

Предмет исследования: сведения о шоколаде.

Методы исследования:

- Анализ, обобщение информации;
- Анкетирование;
- Наблюдение.

Гипотеза: предполагаю, что если шоколад употреблять в умеренном количестве, то он положительно воздействует на организм.

ВВЕДЕНИЕ

Мы взяли тему про шоколад потому, что нам он очень нравится. Наверное, сейчас все подумали: «А кто же его не любит!». Что чаще всего мы берём в гости для угощения? Конечно, коробочку шоколадных конфет или плиточку вкусного шоколада!

Нам стало интересно: какой же шоколад любят дети и взрослые? Ещё очень хотелось узнать, где впервые появился шоколад?

Из чего его изготавливают, и каких видов бывает шоколад. А ещё нам хотелось бы узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Разновидности шоколадов

Существует множество разновидностей шоколада. Шоколад бывает: чёрный, молочный, пористый и др.. Но изначально, индейские племена из Центральной и Южной Америки, возвели в культ распитие жидкого десерта, изготавливаемого из порошка какао-бобов, красного перца чили и воды.

Пористый шоколад получают в основном из шоколадной массы, которую разливают в формы на 3/4 объёма, помещают в вакуум-котлы и выдерживают в жидком состоянии (при температуре 40 С) в течение 4 ч. При снятии вакуума благодаря расширению пузырьков воздуха образуется мелкопористая структура плитки (Воздушный).

Шоколад без добавлений изготавливают из какао тёртое, сахарной пудры и масла какао. Такой шоколад обладает специфическими свойствами, присущими какао-бобам. Изменяя соотношение между сахарной пудрой и какао тёртым, можно изменять вкусовые особенности получаемого шоколада - от горького до сладкого. Чем больше в шоколаде какао тёртого, тем более горького вкуса. (Золотой ярлык, Люкс, Российский, Дюймовочка).

Шоколад с начинкой приготавливают из шоколадной массы без добавлений и с добавлением молока. Выпускают его в виде плиток, батончиков и других фигур с различными начинками: ореховыми, помадными, шоколадными, фруктово-желейными, кремовыми, молочными, сливочными.

Шоколад белый готовят по особой рецептуре из масла какао, сахара, сухого молока, ванилина без добавления какао-массы, поэтому он имеет кремовый цвет (белый).

Существует несколько видов шоколада - без сахара, полусладкий, черный, молочный. Шоколад содержит меньше кофеина, чем кофе. В состав шоколада входят белок, кальций, витамины В1 и В2, а также железо.

1.2 О пользе и вреде шоколада

Шоколад лучший подарок детям, но многие считают, что эта сладость вредна для зубов и способствует заболеванию кариесом. Оказывается, в отличие от других сладких лакомств, именно шоколад наименее опасен; какао препятствует разрушению зубной эмали. Содержащиеся в шоколаде масло какао обволакивает зубы защитной плёнкой и предохраняет их от разрушения.

Помимо этого, шоколад:

- Улучшает настроение;
- Вызывает прилив сил;
- Заряжает бодростью;
- Стимулирует память.

Жиры и сахар, которых много в шоколаде - основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащийся в нём, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

Однако, шоколад, как и любой другой продукт, может быть вредным:

- Если поедать его в больших количествах (это высококалорийный продукт и является источником лишнего веса);
- Употреблять ненастоящий шоколад, а его подделки.

Изучив информацию в литературе и в интернете, я составил свою памятку, по которой можно отличить настоящий ли шоколад.

На упаковке должен стоять ГОСТ.

Надо искать три компонента: какао тёртое, какао порошок, какао масло, если есть другие, шоколад ненастоящий.

Шоколад должен быть однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность.

Ломается с характерным треском.

Моментально тает во рту.

1.3 Анкетирование учащихся

Изучив информацию о шоколаде, мы провели анкетирование в нашей группе, чтобы узнать их отношение к этой сладости.

В исследовании было опрошено 32 человека. Я задавала им следующие вопросы:

- Любители вы шоколад?
- Вреден ли шоколад?
- Часто ли вы едите шоколад?
- Изучаете ли вы состав шоколада при его покупке?

Результаты анкетирования представлены в процентах:

- Молочный шоколад - 75 %;
- Белый шоколад - 10 %;
- Черный шоколад - 15%.

Можно сделать вывод, что шоколад любят все дети, но о его вреде и пользе дети знают мало и при покупке, практически никто не изучает его состав.

1.4 Эксперимент. Получение домашнего шоколада

Работая над этой темой, я решил провести эксперимент: можно ли получить шоколад в домашних условиях. Рецепты его приготовления разнообразны, но я

выбрала один.

5 ст. ложек молока, 50 гр. сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек какао, 1 ч. ложка муки. Формочки можно использовать силиконовые или форму для льда.

В кастрюлю вливаем молоко, какао, сахар, тщательно перемешиваем и ставим на огонь.

Довести до кипения и добавить 50 г. Масла и медленно перемешать смесь.

Потом постепенно добавили муку и довели до кипения. Как только мука полностью и равномерно размешалась, снять с огня кастрюлю.

В качестве начинки я положил орехи. Затем смесь вылить в формочки и поставить в морозильную камеру на 3-4 часа.

Шоколад стал твёрдым и очень вкусным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя исследование, мы пришли к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Наша гипотеза подтвердилась частично: полезное воздействие шоколада на организм человека зависит не только от количества съеденного шоколада, но и от составляющих его веществ, от количества в нем самого какао. Лучше использовать в пищу высококачественные сорта горького шоколада. Но так как какао находится в любом виде шоколада, то нельзя говорить, что приносит пользу только горький, просто надо употреблять шоколад в умеренном количестве.

В заключение скажу: шоколад не только вкусен, но и полезен, если употреблять его без фанатизма. Пока точные рекомендуемые у дозы шоколада не установлены - лакомьтесь сами, угощайте друзей. Крепкого вам здоровья!

Шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых дозах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал «Мурзилка», А. Семёнов «Полезное лакомство», №4, 2001г.
2. НЯМ - Большая энциклопедия детского питания, 2002 Фунтиков А.Б.,
Книга о вкусной и здоровой пище.
3. 10000 кулинарных чудес от..., М., 2005г



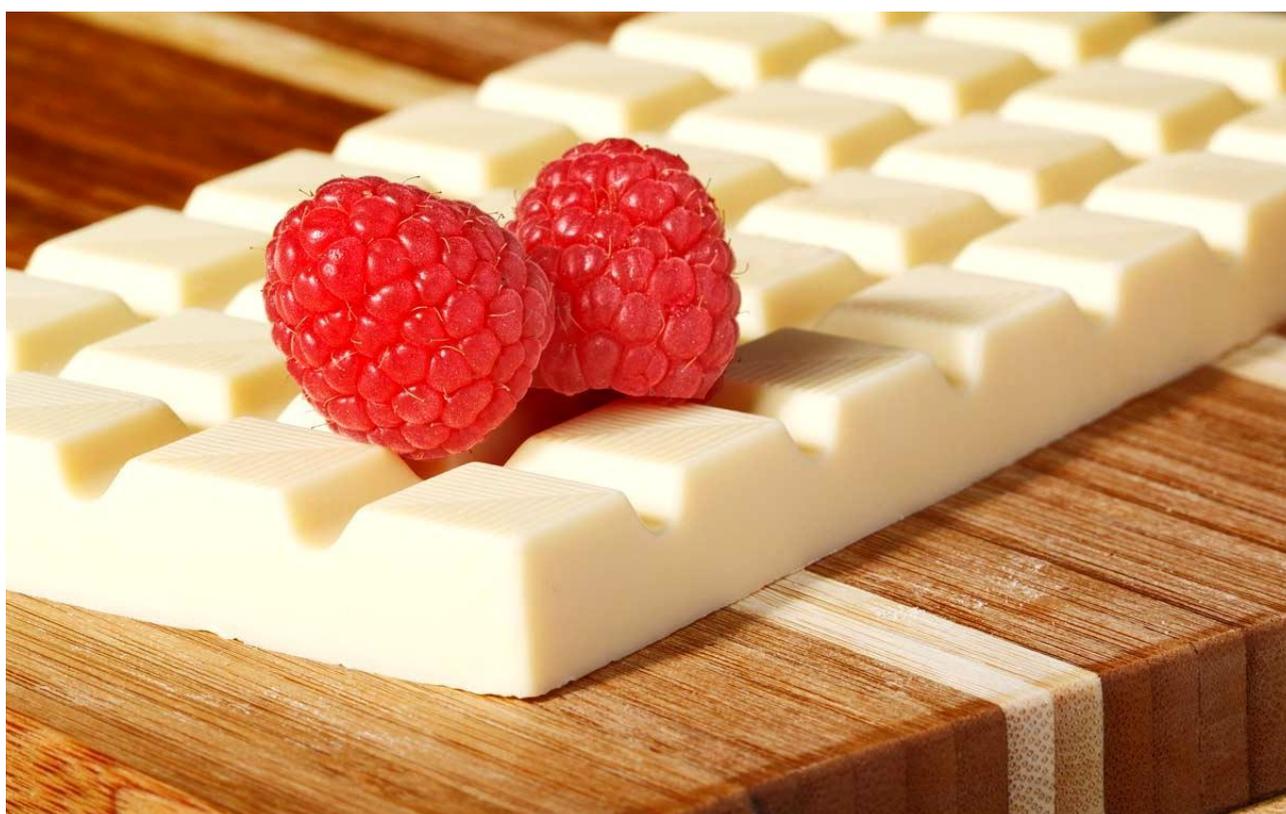
Пористый шоколад



Шоколад без добавлений



Шоколад с начинкой



Шоколад белый