

Управление образования Администрации
Сосновского муниципального района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Рябинушка»

Муниципальный этап областного конкурса
творческих работ детей дошкольного и
младшего школьного возраста
"Я познаю мир"

Номинация: Учебно - исследовательская работа
Секция: Экология и здоровье человека

Автор работы: Бессольнова Олеся
5 лет

Руководитель: Новикова Н.Н.,
воспитатель МБДОУ
д/с «Рябинушка»

р.п.Сосновское, 2018

Содержание	стр.
1. Введение	3
2. Основная часть	5
3. Заключение	15
4. Приложение 1	16
5. Приложение 2	17
Используемая литература	18

Введение

Он выглядит и аппетитно и красиво,
И пахнет ароматнее всего –
Вкуснее нет на свете ничего!

Перед новогодними праздниками мне было подарено много сладких подарков, и я задумалась над вопросом: «А полезно ли есть много шоколада?» В начале своего исследования решила сначала спросить у мамы о шоколаде, полезен он или вреден.

Мама затруднилась с ответом, и я обратилась за помощью к своей воспитательнице Наталье Николаевне. Во время свободной деятельности мы решили провести исследовательскую работу.

Цель: изучение положительных и отрицательных воздействий шоколада на организм человека.

Решение поставленной цели я буду осуществлять через ряд задач:

1. Изучить полезные и негативные свойства шоколада.
2. Провести анкетирование воспитанников старшей группы и родителей.
3. Приготовить шоколад в домашних условиях

Объект исследования: шоколад.

Гипотеза: Мы думаем, что шоколад не только вкусен, но и полезен.

Основная часть

Я считаю тему исследования **актуальной**, так как шоколад один из самых популярных продуктов питания.

В начале своего исследования, решила выяснить, как относятся к шоколаду и что знают о нем ребята.

Мною и воспитателем были опрошены воспитанники старшей группы родители чтобы узнать их отношение к этой сладости.

В исследовании было опрошено 25 человек. Я задавала им следующие вопросы:

1. Любите ли вы шоколад?

Да _ нет __

2. Ты считаешь, что шоколад вреден?

Да __ нет __

3. Портятся ли от шоколада зубы?

Да _ нет __

4. Как часто вы едите шоколад?

Каждый день __ раз в неделю __ раз в месяц __

6. Какой шоколад вы любите?

Пористый __ батончик __ обыкновенная плитка _

7. Пробовали ли вы сами приготовить шоколад?

Да ___ нет ___

Подсчитав результаты анкеты видно, что шоколад - любимое лакомство детей и взрослых, но знают о нём мало. Вот поэтому решила исследовать данную тему.

Что мы узнали из истории шоколада, прочитав в книгах и посмотрев в интернете.

В Африке, на Золотом берегу, под тенью огромных кокосовых пальм прячутся от палящего тропического солнца небольшие толстенькие деревья-крепьши. На их упругих, прочных ветвях пучками висят плоды, похожие на ярко-жёлтые огурцы. Попугаи и обезьяны очень любят лакомиться ими. Если снять нежный причудливый плод и разрезать его, то можно увидеть ряды желтоватых семян. Каждое семя с большую фасолину. Это бобы какао.



В тропиках эти деревья растут почти везде. И хотя родина какао-Мексика, самые большие плантации какао в Африке. Твёрдый шоколад изобрели лишь в 18 веке. А как его делают? Много всего должно приключиться с бобами какао, прежде чем они превратятся в обожаемые всеми плитки шоколада. Первым делом, чтобы ещё необыкновеннее стал их аромат и легче отставала чешуя, их обжаривают. Когда они поджарятся, раздаётся сигнальный звонок.

А что дальше? Дальше широкая, похожая на огромный комод, дробильно-сортировочная машина безжалостно дробит, размалывает бобы, превращая их в крупку. Из сортировочной машины крупка попадает на мельницу. Но что это? Почему из мельницы не мука сыплется, а ползёт тесто? Ведь крупка была сухой! Оказывается, из размолотых в крупку бобов какао получилось тесто, потому что из них выдавилось масло. Ведь семена всех растений содержат масло.

После этого настанет час необходимо добавить нужное количество сахара, масла какао, молока или другого какого-либо снадобья.

Что ж, шоколад почти готов. Ему осталось только выстояться. С шоколадной массой ничего не делают, она спокойно стоит себе в отделочной машине и будет так стоять трое суток. И всё это время ей должно быть очень тепло, жарко даже, градусов 50. И только на третьи сутки шоколад станет таким, каким мы его любим вкусным, ароматным, и он долго может храниться.

Далее я с воспитателем обратилась с вопросом «Вреден или полезен шоколад?» к медицинскому работнику.

Итак, врачи считают шоколад достаточно полезным продуктом, в основном это относится к горькому шоколаду, который богат растительными волокнами, калием, магнием и антиоксидантами, но употреблять его нужно в умеренном количестве.

Затем я с мамой обратилась к компьютеру, посмотрела научные факты в глобальной сети интернет. Мнение о влиянии шоколада на здоровье расходятся. Вот каково научное мнение по самым частым «шоколадным» вопросам.

Классификация шоколада.

На сегодняшний день существует огромный выбор различного шоколада.

Весь шоколад можно разделить на 2 группы: **с начинкой и без начинки.**

Начинка может быть самой разнообразной – орехи, изюм, печенье, грильяж, вафли, со специальными добавками, такими как витаминосодержащие или медицинские препараты.

Чёрный (горький) шоколад делают из какао тёртого, сахарной пудры и масла какао. Для настоящих специалистов – это единственный и неповторимый сорт шоколада. В нем содержится 30-75% какао – бобов. 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 горьким вкусом и более ярким ароматом обладает шоколад и тем более он ценится.



Молочный шоколад изготавливают из какао тёртого, масла какао, сахарной пудры и сухого молока, чаще всего используют плёночное сухое молоко жирностью 25 % или сухие сливки.. В нем содержится меньше какао – бобов и больше сахара. Аромат молочному шоколаду придаёт какао, вкус складывается из сахарной пудры и сухого молока. Молочный шоколад больше подходит для украшения выпечки.



Белый шоколад готовят из масла какао, сахара, плёночного сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый цвет (белый) и не содержит теобромину. Неповторимый вкус белый шоколад приобретает благодаря особому сухому молоку, имеющему карамельный привкус.



Диабетический шоколад предназначен для больных сахарным диабетом. Вместо сахара используются подсластители, такие как сорбит, ксилит.



Пористый шоколад получают в основном из десертной шоколадной массы, которую разливают в формы на объёма, помещают в вакуум-котлы и выдерживают в жидком состоянии (при температуре 40° С) в течение 4 ч. В вакууме благодаря расширению пузырьков воздуха образуется пористая структура плитки.



Шоколад в порошке вырабатывают из какао тёртого и сахарной пудры без добавлений или с добавлением молочных продуктов.

Розовый шоколад. В белый шоколад добавляют клубнику и йогурт, получается очень вкусно и необычно. Содержит много витаминов.



Темный шоколад - готовят из какао-масла и какао-порошка, добавляя сахар и ваниль, но без молока.



Вывод: Все плитки шоколада, кроме белого, содержат какао. Самый высокий процент какао содержится в темном горьком шоколаде.

Польза и вред шоколада

Шоколад при умеренном употреблении может быть очень вкусным лекарством. Полезной порцией считается только одна треть плитки шоколада в день. Все остальное – это уже баловство. Чем же полезен шоколад?

Без вреда для здоровья взрослому человеку шоколад можно есть:

ежедневно - не более 20-35 г

детям можно с 3 лет, но не более 100 г в неделю.

Ряд экспериментов позволил ученым сделать вывод, что:

- умеренное употребление шоколада может продлить жизнь человека на год,
- способствует повышению иммунитета;
- улучшает деятельность мозга;
- является природным стимулятором сердечно - сосудистой и нервной систем;
- шоколад - улучшает настроение;
- масло какао препятствует разрушению зубной эмали.
- защищает кожу от старения.
- горький шоколад – самый полезный!!!

Употребление шоколада не только положительно влияет на организм человека, так же я выяснила, что вред он то же приносит нашему организму:

- шоколад способствует появлению прыщей.
- шоколад содержит много кофеина.
- шоколад-виновник лишнего веса.
- шоколад вызывает зависимость.

А вот батончики типа «Сникерс» и «Марс», так любимые всеми детьми, совсем не полезны. Ведь в их состав входит большое количество сахара и различных химических добавок, за счёт чего обеспечивается высочайшая калорийность.

Эксперимент « Приготовление шоколада в домашних условиях»

Работая над этой темой, я решила 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.

Затем смесь вылить в формочки и поставить в морозильную камеру на 3-4 часа. Шоколад стал твёрдым и очень вкусным.

И сделала вывод, что шоколад, приготовленный в домашних условиях намного полезнее, чем тот, который купили в магазине, т.к. мы уверены в качестве тех ингредиентов, которые мы использовали при приготовлении

Заключение

В процессе нашего исследования мы выявили, что наша гипотеза частично подтвердилась, шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых нормах. В шоколаде содержатся полезные вещества, положительно влияющие на работу организма, но превышение этих веществ способно нанести вред организму.

Нашей исследовательской работой мы ответили на вопрос: «Полезен или вреден шоколад?». Да, полезен, но необходимо знать меру и соблюдать рекомендации.

Литература

1. Журнал Мурзилка, «Полезное лакомство», № 4 автор А. Семенов, 2001 год.

2. Интернет. Википедия

- <http://www.cultureclub.ru/announce/aid129.html>
- <http://www.italia-ru.it/node/3040>
- <http://www.volshebnitsa.ru/club/chocolife/242.html?SID=565a1953e940e6e50bbe66661e03df4>
- http://www.armnet.ru/health_html/10_8.htm
- <http://milena.forever.kz/fakt/23.htm>
- http://razvlekalovka.sitecity.ru/lttext2706205642.phtml?p_ident=lttext_2706205642.p_2706215930

Приложения

