

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Конкурс творческих детско – родительских
исследований и проектов
«Маленький исследователь»
Исследовательско-творческий проект
В номинации: «Азбука здоровья»
«Полезьа и вред шоколада»



Автор: Сасыкин Андрей
воспитанник «МБДОУ «ДСОВ» Аленький цветочек»
группа «Почемучки»
Руководители проекта:
Сахнова И. О.
Бекмачева Е.Ю.

с. Перегрёбное, 2021

| | |
|--|-----|
| Содержание: | |
| Актуальность..... | 3 |
| I. Основная часть | |
| Значение слова «шоколад»..... | 4 |
| II. Практическая часть | |
| Виды шоколада..... | 4-5 |
| Любимый шоколад моих друзей..... | 5 |
| Польза и вред шоколада | 5-6 |
| Изготовление шоколада в домашних условиях..... | 6-7 |
| III. Заключение | |
| Выводы..... | 7 |
| Литература..... | 8 |

Введение

Актуальность

Шоколад всегда в почёте
И в быту, и на работе
Любят взрослые и дети
Позабыть про все на свете
Стать счастливей во сто крат,
Шоколаду каждый рад!

Я выбрал тему проекта про шоколад потому, что я очень люблю это лакомство. Мне очень хотелось узнать, как он появился, из чего его изготавливают, какой бывает шоколад? А ещё мне хотелось узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть? И вообще, насколько вреден, а может быть и полезен шоколад?

Цель моей работы – выяснить, полезен или вреден шоколад. Много ли его можно употреблять.

Для того, чтобы это выяснить мне необходимо:

- Изучить литературу по теме.
- Узнать интересные факты по Интернету и посмотреть по телевизору.
- Спросить у взрослых.
- Провести анкетирование среди друзей.
- Создать информационный стенд.

Проектный продукт: Полезный шоколад, сделанный в домашних условиях.

Значение слова «ШОКОЛАД»

Что значит слово «шоколад»? Слово «шоколад» пришло к нам из мексиканского языка. Звучало это так – «Чоко» – какао и «Лат» – вода – «чоколатль». Из литературы я узнал, что история шоколада насчитывает более трех тысячелетий.

Сначала шоколад употреблялся только как напиток. Напиток был довольно вязкий, горький, готовился со специями и пахучими травами, добавляли соль и горький перец.

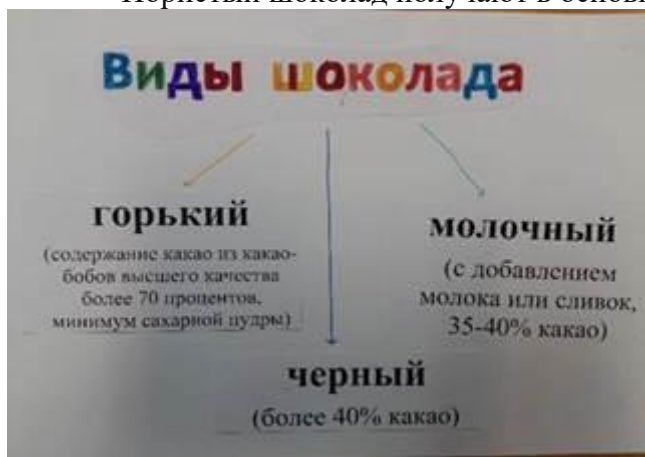
Ещё шоколад употребляли не только как лакомство, а и как чудодейственное и лечебное средство. Приготовление шоколада держали в секрете. Шоколад был только напитком. Употребляли его в холодном виде.

Сегодня для людей во всем мире шоколад остается одним из любимых лакомств.



Виды шоколада

- Чёрный (горький) шоколад делают из тёртого какао, сахарной пудры и масла какао.
- Молочный шоколад с добавлениями изготавливают из тёртого какао, масла какао, сахарной пудры и сухого молока.
- Белый шоколад готовят из масла какао, сахара, сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый цвет (белый).
- Диабетический шоколад предназначен для больных сахарным диабетом. Вместо сахара используются подсластители.
- Пористый шоколад получают в основном из десертной шоколадной массы.

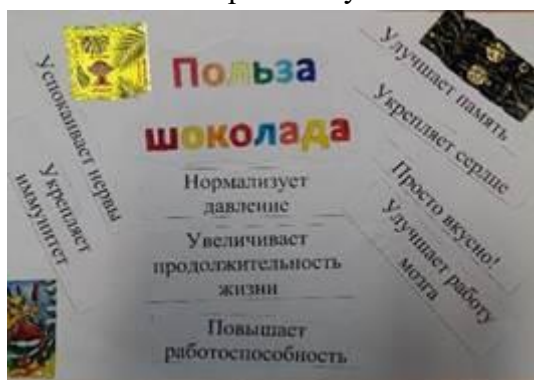


Любимый шоколад моих друзей

В январе я проводила анкетирование-опрос среди своих друзей. Я узнавал, какой шоколад они больше всего любят. Было опрошено 27 ребят. Из них 100% ребят шоколад любят. Больше всего предпочитают молочный шоколад.

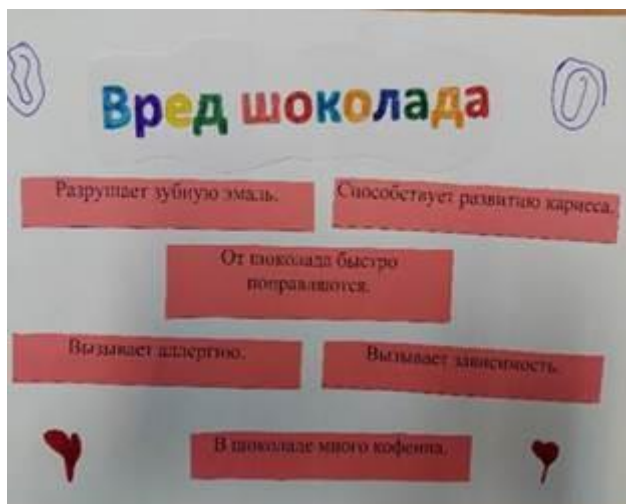
Польза шоколада

1. Успокаивает нервы
2. Повышает работоспособность
3. Нормализует давление
4. Укрепляет сердце
5. Улучшает память
6. Увеличивает продолжительность жизни
7. Укрепляет иммунитет
8. Просто вкусно!



Вред шоколада

1. Разрушает зубную эмаль.
2. Способствует развитию кариеса.
3. Вызывает аллергию.
4. Вызывает зависимость.



5. От шоколада быстро поправляются.
6. В шоколаде много кофеина.

Изготовление шоколада

Я изучал литературу и узнал, как делают шоколад. Но самый вкусный и полезный это шоколад, сделанный дома с мамой.

Мне понадобились: сливочное масло, сухое молоко, какао-порошок, сахар. Сначала я смешал в миске какао-порошок и сухое молоко. Затем к полученной массе добавил сливочное масло. С помощью мамы поставил, получившуюся смесь на лёгкий огонь, постоянно помешивая. Через 4 минуты добавил сахарную пудру. Масса нагревалась ещё 4 минуты и приобрела вид вязкой жидкости. Вылил в формочки получившуюся массу. Убрал на 4 часа в морозильную камеру.

Когда шоколад был готов, мы с мамой сняли пробу. Шоколад оказался очень вкусный.



Заключение

В заключении хотелось бы сказать, что организм каждого человека индивидуален. И решать надо самому: сколько и какого шоколада можно есть. Главное, что этот продукт доставляет истинное удовольствие любителям-сладкоежкам. Всё-таки шоколад больше полезен, чем вреден для организма — именно к такому мнению склоняется большинство ученых. Главное знать меру. В будущем я хочу продолжить своё исследование и узнать, почему шоколад имеет то или иное название.

*Придумал кто его-тому спасибо!
Он выглядит и аппетитно и красиво,
И пахнет ароматнее всего-
Вкуснее нет на свете ничего!*

Во время работы над проектом я научилась добывать информацию не только из книг, но и из Интернета, проводить анкетирование-опрос и изготавливать шоколад в домашних условиях.



Литература

1. Коннашкова И.П. Шоколад: вред или польза? – М.: Крук, 2007. -107 с.
2. Коркунов А., Сучкова Е. Шоколад. Наслаждение вкусом. - Издательство Эксмо. 2008. -211 с.
3. Морозова М. Энциклопедия шоколада // Будь здоров!. - 2008. - N 6. - 18 с.
4. Свойства шоколада. [Электронный ресурс]