

Слайд 1

Здравствуйте! Меня зовут Гришко Агата, мне 5 лет, я воспитанница старшей группы, 52 детского сада.

Каждый ребенок и взрослые любят шоколад. Я не исключение. Но в нашей семье я часто слышу разные мнения о шоколаде. Бабушка говорит, шоколад детям кушать вредно. Мама и папа утверждают, шоколад полезен. Врачи говорят, что от него портятся зубы.

Мне стало интересно, а вреден или полезен шоколад для здоровья?

И поэтому моя тема исследования: «ШОКОЛАД: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА».

Слайд 2

Цель работы: разобраться, вреден или полезен шоколад для здоровья изучить из чего и как получают шоколад, какой бывает шоколад.

Проблема: как влияет шоколад на здоровье человека?

Я предположила: что шоколад – не только вкусный, но и полезный для нашего организма.

Слайд 3 Задачи

1. *Найти и изучить материал о истории возникновения шоколада, узнать интересные факты о шоколаде.*
2. *Изучить состав, свойства шоколада, его классификация.*
3. *Провести анкетирование ребят в моей группе.*
4. *Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях (рецепт) – (презентация).*

Методы исследования: работа с Интернетом, литературой, анализ информации, изготовление шоколадных сладостей, работа с программой PowerPoint.

Гипотеза: шоколад хорошо влияет на здоровье и настроение человека, если его употреблять понемногу.

Мне было интересно узнать, что же такое шоколад, из чего его делают?

Слайд 4

Из Интернета мы узнали, что шоколад делают из какао бобов — семян шоколадного дерева.

Интересна история шоколада: он появился он в Латинской Америке очень давно Ольмеки, древние племена, сначала варили бобы какао и пили его, это и был первый шоколад.

Слайд 5

Племя майя стали добавлять в него воду, острый перец или кукурузный отвар. В кукурузе много крахмала и сахара, поэтому какао-напиток становился немного густым и сладким.

Слайд 6

В Европу сладкий десерт попал поздно, мореплаватель Кортес зёрна какао привёз с собой из путешествия в Мексику. В то время шоколад пили горячим, как чай или кофе. Позже научились отжимать из какао-зёрен масло.

Люди научились делать твердые шоколадные плитки, добавлять в него молоко, изюм, орехи.

Слайд7 Как же делают шоколад?

Для приготовления шоколада жареные бобы какао размалываются в порошок, который, смешиваясь при нагревании с сахаром, превращается в густую полужидкую массу. Масса прессуется и отливается в плитки шоколада, которые мы и видим на прилавках магазина.

Слайд 8

Виды шоколада :

Шоколад обыкновенный.

Шоколад десертный.

Шоколад пористый.

Белый шоколад.

Шоколад молочный.

Шоколад с добавками: орехи, воздушный рис, карамель

Слайд 9

Полезные свойства шоколада

Шоколад – настоящая кладовая ценных веществ. В нем много разных полезных веществ (магния и калия, кальция, витаминов группы В и железа). Все это укрепляет мышцы сердца и нервную систему.

Шоколад и ароматерапия- его рекомендуют людям с чувствительной психикой. Шоколад понижает уровень холестерина, нормализует давление.

Запах шоколада поднимает настроение и успокаивает.

Шоколад любят все – дети и взрослые, его обязательно дают космонавтам, подводником, альпинистом, потому что он калорийный.

Вначале моего исследования я решила выяснить, как относятся к шоколаду ребята из моей группы.

Слайд 10

В исследовании принимали участие 20 детей.

Предложила ответить на вопросы.

Любите ли вы шоколад?

18 детей ответили - да; 2 детей ответили - нет

Как вы считаете, вреден ли шоколад?- 10 человек ответили нет; 10 детей ответили да.

Ребята сказали, что от шоколада портятся зубы, от него можно поправиться, в нем много вредных добавок, от него аллергия.

Слайд 11

Я решила проверить все это, мы обратились к врачу. Юлия Владимировна рассказала, что наиболее полезным считается горький шоколад, потому что в нем меньше сахара, больше бобов какао. А в молочном наоборот.

Слайд 12

Чтобы узнать может ли шоколад портить зубы мы пошли в детскую стоматологию. Врач объяснила, что в какао-бобах не дают размножаться бактериям в полости рта. Так что лучшая профилактика кариеса – кусочек шоколада!

Слайд 13

Как влияет шоколад на нашу фигуру мы узнали у маминого тренера **Юлии**. Она рассказала нам, что поправиться можно от любых сладостей, если есть их много.

А вот качество шоколада я проверила дома, провела опыты.

Слайд 14

Опыт 1

Настоящий шоколад тонет в молоке. Если же плитка плавает – значит в нее добавили дешевый какао – порошок.

Слайд 15

Опыт 2

Настоящий шоколад тает в руках, потому что какао – масло плавится при температуре 32 , как наши руки.

Слайд 16 А вы знаете, как отличить настоящий шоколад?

В шоколаде должно быть только какао-тертое, какао-порошок и какао-масло.

Шоколад однороден по цвету

Шоколад имеет гладкую блестящую поверхность.

Ломается с характерным треском.

Тает на языке (т.к какао – масло тает уже при +32 С)

На упаковке должен стоять ГОСТ

Слайд 17 После, проведенных экспериментов мне захотелось приготовить шоколад дома.

Приготовление шоколада в домашних условиях.

Рецепт: 5ст. ложек молока, 50 гр. сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек какао, 1ч. ложка муки.

Формочки можно использовать силиконовые или форму для льда. Конечно же я не удержалась и начала экспериментировать – добавлять в шоколад орешки, овсяные хлопья, изюм, кунжут.

Угостила свою крестную и друзей.

Слайд 18

Шоколад укрепляет иммунную систему(значит, организм защищается от «вредителей»), помогает справиться с кашлем и предотвратить болезни сердца, повышает настроение. С другой стороны, вызывает аллергию, появляются лишние килограммы при большом его употреблении. Совсем отказываться от шоколада никто из них не советует.

Моя гипотеза о пользе шоколада подтвердилась. Я сделала вывод, что шоколад не только вкусный, но и полезный, поднимает настроение, укрепляет здоровье. Главное – выбрать натуральный продукт, и употреблять его понемногу. Самый полезный – это горький шоколад.

Шоколад действительно любят все! Ведь, если что-то вкусное доставляет удовольствие, значит, оно необходимо организму. Там, где шоколад, всегда хорошее настроение, веселье, успех.

Желаю всем крепкого здоровья и хорошего настроения!