

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Романовский детский сад №1»  
Романовского района Алтайского края.**

# **Исследовательский проект «Секреты шоколада»**

**Выполнила:** Адарич Ксения, 6 лет;  
воспитанница подготовительной группы № 4  
МБДОУ «Романовский детский сад №1»

**Руководитель:** *Кузьменко Ирина Ивановна,*  
воспитатель I-ой квалификационной категории

**Апрель 2019**

## Оглавление

1. Введение .....	3
2. Организация исследования.....	3-4
3. Основная часть.....	4-7
4. Вывод .....	7
5. Заключение .....	7
6. Литература .....	8
7. Приложение .....	9-10

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

## **I. Введение**

Шоколад - это уникальный полезный продукт, ему приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение самочувствия, быстрое заживление ран. Средневековые врачи лечили шоколадом лихорадку и желудок. Современная медицина утверждает, что плитка шоколада продлевает жизнь на год. Если регулярно употреблять в пищу шоколад, то можно снизить к минимуму вероятность сердечных заболеваний. Дело в том, что активные вещества, содержащиеся в шоколаде, борются с образованием в организме человека тромбов. Они не дают им слипаться и действуют подобно аспирину, но без пагубных последствий. Кроме магния, в шоколаде содержится фосфор и кальций. Первый необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

Считается, что эта тема **актуальна**, ведь в современном мире сладостей такое множество: различные виды конфет, шоколада, шоколадных сюрпризов, напитков, коктейлей, что просто необходимо разбираться в их качестве, знать, какую пользу или вред они приносят, уметь пользоваться правилами хранения и употребления шоколада.

## **II Организация исследования.**

**Объект исследования:** шоколад.

**Предмет исследования:** явления и факты, подтверждающие пользу и вред шоколада.

**Гипотеза:** шоколад благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека, если его употреблять в умеренных количествах

**Цель исследования:** Узнать что такое шоколад, изучить вопрос о положительных и отрицательных воздействиях шоколада на организм человека

**Задачи исследования:**

1. Изучить историю появления шоколада.
2. Изучить состав и виды шоколада.
3. Изучить влияние шоколада на организм человека.
4. Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях.

**Методы исследования:**

- Изучение научно-познавательной литературы и интернет-ресурсы;
- Анализ литературных источников, систематизация материалов;
- Наблюдение;
- Эксперимент.

**Новизна исследования** заключается в необычности тематики, актуальности темы и в использовании поисково – исследовательского метода в ходе реализации.

### **III Основная часть**

Я очень люблю сладости, и шоколад для меня – одно из любимых лакомств. 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!

Мне 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 мне хотелось узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть.

Шоколад — кондитерские продукты, изготавливаемые с использованием плодов какао.

Это дерево древними индейскими племенами почиталось как божественное. Они делали из его семян чудесный напиток, который восстанавливал силы человека.

Первым европейцем, открывшим силу какао-бобов, был Христофор Колумб. Много веков шоколад существовал только в жидкой форме. Твёрдый шоколад изобрели лишь в 18 веке. Этот шоколад

быстро завоевал славу, а про горячий шоколад постепенно стали забывать.

Вот такую информацию я узнала из энциклопедии, когда мы с Ириной Ивановной посетили библиотеку.

Существует множество разновидностей шоколада. Шоколад бывает: чёрный, молочный, пористый, диабетический и др. **Шоколад диабетический** предназначен для больных людей. Горький шоколад относится к диетическим сортам шоколада. Из-за низкого содержания сахара.

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

Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Споры о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня.

Многие считают, что эта сладость вредна для зубов и способствует заболеванию кариесом. Чтобы узнать об этом подробнее, я посетила врача – стоматолога. Оказывается, в отличие от других сладких лакомств, именно шоколад менее опасен: какао препятствует разрушению зубной эмали. Содержащиеся в шоколаде масло какао обволакивает зубы защитной плёнкой и предохраняет их от разрушения.

Я узнала, что лечение шоколадом известно в некоторых странах. В Британии, например, врачи считают, что шоколад помогает устранить кашель.

Мне захотелось узнать мнение врачей о пользе или вреде шоколада для детского организма. Что бы это узнать, я обратилась к педиатру Анастасии Александровне

#### **Выяснилось, что шоколад:**

- Улучшает настроение;
- Вызывает прилив сил;
- Заряжает бодростью;
- Улучшает память;
- Полезен для сердца;
- Шоколад – источник энергии;
- Детям до трех лет употреблять шоколад не рекомендуется;

Детям старшего возраста не следует давать больше двух кусочков шоколада в день.

**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 настоящий шоколад, а не его подделки.

Далее начался самый интересный момент: провела разнообразные эксперименты с настоящим шоколадом.

### **Эксперимент №1**

Если у вас плохое настроение, то возьмите плитку шоколада и съешьте её. В результате данного эксперимента, через несколько минут у вас улучшается настроение.

### **Эксперимент №2**

Берем разные плитки шоколада и разламываем его на кусочки, трём на тёрке. Шоколад хрупкий, с лёгкостью ломается, легко трётся.

### **Эксперимент №3**

Берём дольки шоколада и кладём в горячую, а затем в холодную воду. В горячей воде шоколад растворяется. В холодной воде он опускается на дно, кроме воздушного шоколада, который плавает, т.к. в нём есть частичка воздуха.

### **Эксперимент №3**

### **Применение шоколада в домашней косметике**

**Домашняя косметика** использует шоколад для масок при сухой и нормальной коже, а также для обертываний и ванн .

### **Эксперимент №4**

Рисование жидким шоколадом

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

### **Рецепт:**

5ст. ложек молока, 50 гр. сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек какао.

В кастрюлю вливаем молоко, какао, сахар, тщательно перемешиваем и ставим на огонь. Довели до кипения и добавили 50 г. масла, медленно перемешали смесь и довели до кипения.

Разлили по формам и поставили в морозильную камеру на 3-4 часа.

### **После работы сделала выводы:**

1. Шоколад может быть в жидкой форме и твердой;
2. Жидким шоколадом можно рисовать;
3. Шоколад может ломаться;
4. В воде не тонет только воздушный шоколад;
5. Растворяется в горячей воде и в руке человека.

### **VI Вывод**

Проведя исследование, я пришла к выводу, что серьёзных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет. В заключение нужно сказать, что шоколад вкусен и полезен. Но во всём нужно соблюдать меру.

### **Результаты исследовательской работы показали:**

- Употреблять настоящий шоколад, а не подделки.
- Умеренное употребление шоколада в пищу отлично влияет на настроение человека.
- В больших количествах вреден любой продукт!
- Ешьте шоколад в меру!
- **Лакомьтесь сами, угощайте друзей. Крепкого вам здоровья!**

### **V Заключение:**

**Моя гипотеза подтвердилась:** 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.

## УІ Литература

1. «Все обо всем». Энциклопедия для детей. (сост. Г. Шалаева. т.7, 12 – Москва, 1994 г.
2. «Что такое. Кто такой». Энциклопедия для детей. Том 3. – Москва, 1993 г.
3. Познавательный журнал для девочек и мальчиков. «Детская энциклопедия». №5, 2002 год.
4. Ю. Крутогорев «Скатерть-самобранка». Москва, «Детская литература», 1985г.
5. Сайты в Интернете: [www.webturizm.ru](http://www.webturizm.ru),  
[www.chocolate.rainford.ua](http://www.chocolate.rainford.ua), [www.eda-server.ru](http://www.eda-server.ru), [dn.kiev.ua](http://dn.kiev.ua),  
[www.israbard.net](http://www.israbard.net).



## УП Приложение №1

### *Шоколадное лечение кашля в домашних условиях.*

#### *Рецепт от кашля и бронхита*

Ингредиенты:

- Сок алоэ (возраст растения 3-5 лет) - 1 столовая ложка
- Несолёное сливочное масло - 100 грамм
- Смалец (свиной или гусиный) - 100 грамм
- Мёд - 100 грамм
- Какао - порошок - 50 грамм

Способ приготовления: растопить жир и масло, добавить мёд, сок алоэ и какао. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.  
Применение: принимайте по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

Шоколадное лечение особенно нравится простуженным детям. Для лечения кашля в домашних условиях незаменимым помощником является масло какао.

## Приложение №2

### *Как отличить настоящий шоколад:*

- 1) На упаковке должен стоять ГОСТ;
- 2) Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий;
- 3) Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад;
- 4) Шоколад должен таять во рту.

Покупая шоколад, конечно, необходимо обратить внимание на упаковку, но на этикетке недобросовестный изготовитель может напечатать все, что угодно. А вот вкус покупателя ему не обмануть.

Вот каким должен быть настоящий шоколад: однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском, моментально тает на языке (так как какао – масло тает уже при +32 °С).



