**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №57» г. Ульяновска**

Исследовательский проект

по теме: «Сладкая жизнь или больное горло»

 Выполнила ученица 4 б класса

Кудрявцева Виктория

 Учитель:

 Сайманова Людмила Анатольевна

2020 год

 **Оглавление:**

Введение…………………………………………………………………3

Глава1 История мороженого …………………………………………4

* 1. Состав мороженого…………………………………………..........5
	2. Свойства мороженого………………………………………..........6

Глава 2 Исследовательский проект…………………………………...9

Заключение ……………………………………………………………10

Список используемой литературы…………………………………..11

 **Введение**

Ножка деревянная,
Рубашка шоколадная.
На солнышке я таю,
Во рту я исчезаю

(мороженое)

 Актуальность исследования: поскольку мороженое остаётся любимым лакомством всех детей, значит эти исследования будут иметь перспективы применения полученных знаний на практике. Хочется быть уверенным в том, что мы едим, экологически чистые, ничем не угрожающие нашему организму продукты. Так как в состав мороженого входят различные пищевые добавки, которые не всегда оказывают положительное влияние на наш организм. Много людей очень любят мороженое и едят его независимо от времени года. И они практически не знают о пользе или вреде мороженого на организм человека. Но все же предполагают, что мороженое в большей степени полезно для человека, чем вредно.

 Мороженое — прекрасное лакомство, особенно желанное в жаркий летний день. Некогда оно было изысканным дефицитом, доступным только королям — приготовить его было не так-то просто, а сохранить без ещё не изобретённых в те годы холодильников и вовсе невозможно. К счастью, развитие технологий сделало мороженое доступным лакомством для всех нас

**Целью** нашего исследования является:

* Узнать, что такое мороженое
* Ознакомиться с различными видами мороженого
* Изучить различные рецепты приготовления домашнего мороженого.

 **Гипотеза исследования:**

Я предполагаю, что:

* мороженое – вредный продукт;
* в мороженом нет никаких полезных для организма человека веществ;
* мороженое бывает только сладким;
* мороженое способствует набору лишнего веса.

**Задача проекта:**

 Выбрать наиболее понравившиеся рецепты домашнего мороженого и приготовить десерты собственного приготовления для всей семьи.

 **Глава1**

**Что же такое мороженое?**

 **Мороженое-** замороженная сладкая масса из молочных продуктов с различными добавками, такими как: сахар, ягоды, фрукты.

 Кто же из живущих на Земле не любит мороженое? Вряд ли такой найдётся. Тем более существует множество сортов этого “ледяного угощения” на любой вкус. Но мало кто знает, что история мороженого составляет много веков

 Пятьдесят лет назад люди ели мороженое только летом. Теперь его едят круглый год. Его придумали на Востоке задолго до того, как школьники впервые попробовали мороженое в вафельных стаканчиках.

 Исследователь Марко Поло увидел там, как ели мороженое. Эта идея ему настолько понравилась, что он привез его в Италию. Оттуда мороженое пришло во Францию и стало популярным у знатных людей. Они попытались скрыть рецепт мороженого от простого народа. Но, конечно, скоро люди узнали вкус этого лакомства, и мороженое стало популярным среди них. Затем оно распространилось по всему миру.

Первый завод по изготовлению мороженого начал свою работу в Балтиморе, штат Мэриленд, в 1851 году. Но широкое распространение мороженого получилось только после появления холодильных установок.

Когда речь идёт об истоках создания мороженого, не стоит отбрасывать и Древнюю Русь со счётов. Ещё в Киевской Руси в древние времена на стол подавался необычный десерт. Это было замороженное, очень мелко порезанное, можно даже сказать, наструганное молоко с сахаром. Что касается стран Европы, на тот момент им не было известно о подобном рецепте. Но позже во Франции стали готовить холодные сладости, беря за основу сливки и молоко.

 **Состав мороженого**

 А сколько в мире существует видов и сортов мороженого! По некоторым подсчетам - около 800.

 Всем известно, что мороженое делают из молока. И в нем вы найдете все полезные вещества, которые есть в «исходном сырье». А это витамины группы В (борются с плохим настроением, улучшают сон, кожу и волосы), витамин А (нужен для хорошего зрения), витамин D (помогает организму усваивать кальций), витамин Е (защищает от ранних морщин и сердечно-сосудистых заболеваний). А еще стаканчик мороженого снабдит организм кальцием, железом, магнием и фосфором.

Знаменитое мороженое Пломбир считается одним из самых распространенных лакомств для людей всех возрастов на разных континентах. К превеликой радости всего человечества существует невероятное количество разнообразных видов мороженого Пломбир.

Пломбир относится к высшим сортам сливочного мороженого. Классический вкус мороженого Пломбир достигается путем нежной консистенции продукта, поэтому идеальные пропорции предполагают равное содержание и жира и сахара в мороженом.

 Диетологи развеяли миф о том, что при похудении категорически запрещено есть мороженое.

 Напротив, оно даже полезно организму. Мороженое содержит кальций. А без него диета будет неэффективна. Он способствует ускоренному сжиганию жира

 **Свойства мороженого**

Когда взрослые едят мороженое, они на несколько минут снова превращаются в детей. Поэтому мороженое любят все. Правда, некоторые стараются ограничивать себя в любимом лакомстве, считая, что от мороженого больше вреда, чем пользы. Но так ли это? Попробуем разобраться.

**От него болит горло?**

Напротив, если облизывать мороженое не торопясь, получится своеобразная закалка. И со временем слизистая оболочка горла станет неуязвимой для болезнетворных микробов. Единственное условие — не откусывать мороженое большими кусками.

**В мороженом нет никаких витаминов?**

Напротив, в мороженом очень много полезных витаминов. Этот факт уже доказан в нашей работе.

**Может мороженое очень сладкое?**

Необязательно. Кулинары уже давно сломали этот стереотип. При желании в ресторанах можно найти мороженое со вкусом жареной картошки, лука, анчоусов и даже одуванчиков. Зачем это нужно — загадка! В некоторых странах мороженое подают в качестве гарнира к основному блюду.

**Может от мороженого толстеют?**

Это как посмотреть! Вообще, толстеют не столько от еды, какой бы разнообразной она не была, сколько от объема съеденного - все дело в количестве. Мороженое действительно содержит довольно много сахара и жира. Но по сравнению, скажем, с тортом, и того и другого в мороженом намного меньше. 100 г торта подарят вам примерно 450 ккал, тогда как стандартный стаканчик мороженого даст вам не больше 200. Кстати, любителям газировки стоит помнить, что небольшая баночка (0,33 л) сладкой водички по калорийности ничуть не уступает стаканчику сливочного мороженого. Но водой, как известно, сыт не будешь, тогда как мороженым — запросто.

Наверняка вы испытываете ощущение радости, когда облизываете мороженое. Это неудивительно. В мороженом содержится вещество под названием «л-триптофан». Это своего рода натуральный транквилизатор, который дарит нам чувство счастья.

**Чтобы мороженое не разочаровало, к его выбору нужно отнестись внимательно.**

Внимательно читайте упаковку! Молочное мороженое должно содержать от 3 до 8% жира и около 20% сахара. В сливочном вы найдете около 10% жира и 15% сахара, а на этикетке классического пломбира должно стоять не менее 15% жирности (стандарт — 18-20%) и 14% сахара.

В хорошем мороженом не должно быть растительных жиров! Наличие в составе кокосового, пальмового и других растительных масел говорит о том, что перед вами некачественный продукт. Им вы, конечно, не отравитесь. Но мороженым сие изделие не может именоваться по праву. Масло в мороженом должно быть только сливочным и никаким иным. А молоко — настоящим, а не соевым.

В «правильном» мороженом вес всех ингредиентов и самой порции должен быть указан в граммах. Иногда производители пишут объем в миллилитрах. Стаканчик объемом, к примеру, 80 мл может весить меньше стандартных 80 г, а стоить будет столько же.

Купить мороженое без стабилизаторов не получится. Но лучше отдавать предпочтение натуральным добавкам, таким как желатин или агар-агар.

Шоколадное мороженое должно содержать не меньше 6% шоколада или 2,5% какао.

Обратите внимание на внешний вид упаковки. Мороженое не должно быть мятым. Если форма стаканчика или эскимо нарушена, это может быть сигналом того, что мороженое несколько раз оттаивало и замерзало снова. Или хранилось не при минус 18 градусах, как ему положено, а при более высокой температуре. А «жизнь в теплом климате» приводит к тому, что мороженое становится рассадником всевозможных микробов.

Если по цвету мороженое ничем не отличается от листа бумаги, скорее всего, его сделали не из молока, а из соевого концентрата. Хорошее мороженое не может быть белоснежным.

Попробуйте мороженое. Лед и снег не должны хрустеть на зубах. Если вы их чувствуете, значит, мороженое было некачественно взбито. Хорошее мороженое тает медленно, не превращаясь в лужицу прямо на глазах. Глазурь не должна отваливаться от мороженого. Им положено таять вместе. Если на языке остается ощущение жирного налета, это значит, что в мороженое все-таки добавляли «запрещенное» растительное масло.

 **Глава 2**

 **Исследовательская часть работы**

 В моём исследовании принимали участие покупатели и продавцы продовольственных магазинов. Я взяла интервью у продавцов и использовала метод опроса.

Вопросы:

1.Какой вид мороженого покупают больше дети, а какой взрослые?

2.Как часто покупают мороженое?

3. Какие чувства испытывает ребенок при поедании мороженого?

Вот такие результаты я получила.

1.Дети больше любят фруктовое мороженое, а взрослые- пломбир. 2.Мороженое часто покупают дети, чем взрослые.

3. Практически все дети испытывают чувства радости, когда едят мороженое и чувства сожаления, что оно заканчивается.

 Каким же должно быть правильное мороженое? Я подобрала несколько рецептов и приготовила его для всей семьи.

**Мороженое «Привет из тропиков»**

**Ингредиенты:**

1. 2 банана;
2. Стакан ананасового сока;
3. Стакан кокосового молока;
4. Лёд.

**Способ приготовления:**

 Лёд измельчить в блендере, добавить молоко, затем сок и банан. Всё взбить до однородной консистенции. Разлить полученную массу по формам. Убрать в морозильную камеру на 30-40 минут.

**Мороженое «Поцелуй эскимоса»**

**Ингредиенты:**

1. 2 стакана молока;
2. Стакан сливок;
3. 2 столовые ложки какао;
4. Сахар по желанию.

**Способ приготовления:**

 Все ингредиенты взбить в блендере, полученную массу разлить по формам. Убрать в морозильную камеру на 30-40 минут.

Уважаемое жюри! Продегустируйте пожалуйста моё мороженое.

**Вывод.**

 **В результате проделанной работы мне удалось разрушить множество мифов о любимом многими десерте. Я убедилась в том, что мороженое может быть не только вкусным, но и полезным.**

Узнала о том, что мороженое – это вовсе не причина больного горла, а наоборот – хорошее лекарство и залог хорошего настроения. Изучила различные его виды и прикоснулась к его истории.

Моя гипотеза была опровергнута.

 Список использованной литературы

1..Энциклопедия для детей. Химия. т.17, Москва, Аванта, 2004

2.Универсальное пособие. Новый справочник школьника. 5-11 кл., т.2,ИД «Весь», Санкт-Петербург, 2002 г

3.Интернет -cайты:

1) www.wikipedia.ru

2) smokingroom.ru

3) [www.test.org.ua/food/moroz/1p.1](http://www.test.org.ua/food/moroz/1p.1)

4.А. Ликум. Все обо всем. Москва 1994 г.