

**МБОУ «Старокупавинский  
лицей»**

**ПРОЕКТ**

**Дёминой Дарьи**

**Тема: «Мороженое»**



# Интересное о мороженом

Существует огромное разнообразие мороженого. Разные вкусы, формы — от привычных стаканчиков до фруктового льда. Но всё же их можно разделить на четыре основных вида: сливочное, пломбир, молочное и фруктово-ягодное.

Сливочное отличается от молочного тем, что у сливочного более высокий процент содержания сливочного масла, нежный вкус, оно калорийнее. За счет сливочного масла повышена жирность продукта, поэтому его не рекомендуют давать детям склонным к лишнему весу.

Самым жирным считается сливочно-шоколадное мороженое.

В настоящий момент большую популярность забрало себе многослойное мороженое (несколько цветов или сочетание нескольких видов). В таком продукте большое количество красителей и ароматизаторов. Будьте бдительны, перед потреблением прочитайте состав на упаковке, если в нем указано больше 3-х ароматизаторов, то такое мороженое не следует

## ЗА

- **Мороженое полезно?**
- • Это лакомство незаменимо в летнюю пору, когда хочется освежиться быстро и вкусно.
- • Мороженое содержит молочные компоненты, которые также питательны и полезны, как само молоко.
- • Молочные компоненты находятся в гомогенизированной форме (шарики мороженого величиной с 2 микрона), за счет этого очень легко усваивается — легче сливочного масла или сыра.
- • Это лакомство поднимает настроение, чему способствует выработка серотонина. Получается, мороженое — отличное средство против депрессии.
- • Помимо молочных компонентов в организм поступают и другие полезные составляющие мороженого — орешки, кусочки фруктов и пр.
- • Этот высококалорийный продукт усваивается быстро и полностью, является идеальным средством для быстрого утоления голода.
- • Легкоусваиваемые углеводы — лучший друг школьника и студента, отличная пища для мозга, помогающая успешно учиться.
- **Что нужно знать?**
- Первое знакомство у малыша с мороженым должно произойти в возрасте 3-5 лет. При этом важно соблюдать простые условия: мороженое лучше для начала дать без добавок и шоколада, оно должно быть молочным (в нем меньший процент сливочного масла, слишком высококалорийное может быть тяжелым для желудка малыша). Мороженое — это лакомство, оно не должно входить в ежедневный рацион пищи. Его советуют давать не чаще 2 раз в неделю.

## ПРОТИВ

- В каких случаях ребёнку давать мороженое НЕ стоит?
- Если у него:
  - непереносимость молока (лактозная недостаточность, аллергия);
  - обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенные заболевания, энтероколит);
  - сахарный диабет;
  - дискинезия желчевыводящих путей, холецистит (холод может спровоцировать спазмы и усиливать застой желчи);
  - избыточный вес.
- 
- 
- Стоит помнить о кариесе: все сладости вызывают и способствуют его развитию. После потребления мороженого стоит прополоскать рот водичкой.
- При некоторых заболеваниях определенные виды мороженого есть разрешается. Например, есть специальное мороженое для диабетиков. При аллергии на молоко можно есть фруктовое мороженое.