

МОРОЖЕНОЕ - ВРЕД И ПОЛЬЗА



**Выполнила
ученица 3Б класса
МОУ СОШ № 2
Медведева Анастасия**

Актуальность проекта :

Мороженое-это замороженное сладкое кушанье, любимое всеми с раннего детства. Дети любого возраста ели бы его ежедневно и в жару, и в холод. Но многие родители относятся к этому лакомству с осторожностью, считая, что оно вредно для здоровья их детей и может вызвать простудные заболевания. Вряд ли они знают, что еще древнегреческий врач Гиппократ советовал заболевшим есть замороженный крем, который, по его мнению, улучшает самочувствие. Это означает, что уже в те времена люди видели пользу от употребления мороженого. Я решила выяснить полезные свойства данного десерта, а также узнать, может ли мороженое быть опасным для нашего организма.

Для этого я поставила перед собой

Цель исследования:

- **Выяснить, вредно или полезно мороженое для здоровья человека.**

Гипотеза:

- Если мороженое произведено из натуральных продуктов и правильно хранилось, то оно положительно влияет на организм человека.

Объект исследования: мороженое.

Предмет исследования: вред и
польза.

Задачи исследования:

- Узнать, где и когда появилось мороженое.
- Развеять мифы о вреде мороженого.
- Выявить отношение к мороженому взрослых и детей.
- Изучить состав некоторых видов холодного десерта.
- Узнать рецепт приготовления и в домашних условиях приготовить мороженое.
- Дать рекомендации по правильному употреблению мороженого.

Методы исследования:

- Изучение литературы по данной теме и анализ собранной информации .
- Опрос взрослых и детей.
- Использование Интернета.
- Проведение эксперимента.

Самое любимое лакомство



История появления мороженого

Мороженое придумали в Китае около 5тыс.лет назад. Китайцы смешивали кусочки лимонов, апельсинов, вишни со льдом и снегом. Этот рецепт они держали в строгом секрете.

В Европе узнали рецепт приготовления фруктового мороженого ,благодаря путешественнику Марко Поло, который привез его из Китая в Италию.

На Руси в древности ели замороженное наструганное молоко. В сибирских деревнях разливали его по блюдцам, замораживали и складывали стопкой. Несколько столетий процесс приготовления мороженого не менялся.





Во время Наполеона III во Франции повар короля придумал рецепт сливочного мороженого в состав которого входили сливки. А чуть позже в городе Пlobsьер был изготовлен **пломбир**, который получил название, благодаря городу, в котором его придумали.

Этот вид лакомства пользовался огромным спросом среди богатых слоев населения.





Деревянная мороженица
19 века



Электрическая мороженица
20 века

В 1846 г. Ненси Джонсон изобрела аппарат для домашнего приготовления мороженого. Аппарат назывался **ручной фризер**.

Каждый человек, вращая ручку аппарата мог делать мороженое. В 1904 г. в Америке появился вафельный стаканчик.

А в 1919 г., после изобретения электрической мороженицы, начнется изготовление **эскимо**.

- Христиан Нельсон научился покрывать (глазурировать) мороженое шоколадом, называя его эскиммо-пай, что значит пирожок эскимоса. Вскоре про пирожок все забыли. А мороженое в шоколаде на палочке стали просто называть эскиммо.
- Популярность мороженого росла. Стали появляться разнообразные виды мороженого с различными добавками, наполнителями и различной формы.



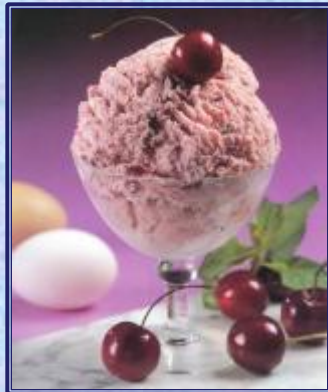
Мороженое



молочное



сливочное



пломбир



плодово-ягодное



Мифы о мороженом

Мороженое любят все. Правда некоторые стараются ограничить себя в любимом лакомстве, считая ,что от мороженого больше вреда,чем пользы. Но так ли это? Я попробую разобраться.

МИФ 1. От него болит горло

Наоборот. Если облизывать мороженое не торопясь,то получится своеобразная закалка. И со временем слизистая вашего горла станет неуязвимой для болезнетворных микробов.Главное не откусывать мороженое большими кусками.



Миф 2. В мороженом нет витаминов

Всем известно. Что настоящее мороженое делают из натурального молока и в нем вы найдете все полезные вещества, которые есть в исходном сырье. Это витамины группы А, В, Д и микроэлементы, такие как кальций, железо, магний, фосфор и другие.

Миф 3. Мороженое очень сладкое

Необязательно. Сейчас можно выбрать мороженое сладкое и не очень. А в некоторых странах, за рубежом, можно найти мороженое со вкусом жареной картошки или одуванчиков.

Миф 4. От мороженого нет толку

Когда человек употребляет мороженое, у него вырабатывается гормон радости, счастья – сератонин.

Следовательно, каждый, кто съел хоть одну порцию, поднимает себе настроение на целый день.

- Мороженое полезно и для людей, больных сахарным диабетом. Для них создан специальный вид диетического мороженого на основе соевого молока и сахарозаменителя.



- А совсем недавно появился еще один вид мороженого – на йогуртовой основе, стимулирующий работу кишечника и повышающий иммунитет.



Кто больше любит мороженое, взрослые или дети?

•Сначала я провела опрос взрослых (20 чел.) и детей (20 чел.).

•Я задавала следующие вопросы:

1. Любите ли вы мороженое?
2. Считаете ли вы мороженое полезным?
3. Часто ли вы его едите?
4. Покупаете ли вы мороженое своим детям и близким?
5. Какое мороженое предпочитаете?
6. Пробовали ли делать мороженое дома?



- Среди опрошенных нашлись люди, которые не любят мороженое, а на вопрос «почему?» они говорили о том, что оно сладкое, портит зубы, холодное и легко может вызвать ангину (3чел.).
- Но тех, кто любит это лакомство больше и они считают, что мороженое полезно, так как в нем есть витамины и необходимые для нашего организма микроэлементы, очень вкусное, легко утоляет голод, летом охлаждает и поднимает настроение(17 чел).
- Среди детей, которых я опросила, нет ни одного, кто не любил бы мороженое. Им нет никакой разницы, будь то пломбир или эскимо, главное , чтобы его было много. О том, какой вред мороженое может принести здоровью (разрушает зубы, способствует полноте, вызывает аллергию) ответили только 3 человека из 20.

Из чего делают мороженое?

- Мне стало интересно, из каких продуктов должно производиться мороженое и поэтому я обратилась к литературе и выяснила, что мороженое представляет собой взбитый и замороженный продукт.
- **Состав десерта такой:** натуральное молоко, сливки, сухое молоко, сахар, сливочное масло, ванилин, стабилизаторы-эмульгаторы.
- Но видов десерта много и состав может меняться, неизменным остается только основной продукт- молоко. Сейчас очень много видов мороженого, но в наших магазинах чаще всего покупают пломбир, он более дешевый. Поэтому я решила провести эксперимент и приобрела пломбир двух разных фирм, изучила состав, внешний вид, однородность, вкусовые качества, вес, действие тепла и сравнила цену.



• **Пломбир классический
ванильный «Загадка»**

Изготовитель: ОАО «Белгородский
хлагокомбинат»

Состав:

Молоко натуральное, молоко сухое, масло
сливочное, сливки, сахар, ванилин.

Пищевая ценность:

Белки – 3,7 г.

Углеводы – 19,4г.

Жиры – 6,0 г.

Энерг. ценность – 204 ккал.

Срок хранения 4,5 мес. при t до -24.

Упаковка аккуратная, вмятин нет, форма мороженого не изменена.

В меру сладкое, вкус натурального молока, нежное.

Цена: 18 рублей

• **Пломбир классический брикет
на вафлях**

Изготовитель: ОАО « Морозко» г.Пенза

Состав:

Молоко натуральное, молоко сухое, масло
сливочное, сахар, ванилин, стабилизатор (Е 471,
Е 466, Е 407)

Пищевая ценность:

Белки - 4,2 г.

Углеводы – 25,1 г.

Жиры – 14,4 г.

Энерг. ценность – 263 ккал.

Срок хранения 2 мес. при t - 20 .

Упаковка аккуратная, кое-где видны вмятины, форма мороженого немного изменена.

Очень сладкое, ощущается вкус сухого молока и вкус жира, вафля тонкая хрустящая.

Цена: 20 рублей

Вывод:

- Настоящий пломбир должен быть приготовлен из натурального молока или сливок, а сухое молоко — это добавочный компонент.
- Мороженое №1 достойно выдержало эксперимент. Приятное на вкус, вес на 15 гр. больше, а стоит дешевле. Срок хранения дольше. Употребляя такое мороженое нет опасности для здоровья.
- Мороженое №2 вызывает сомнения в правильности хранения, после употребления во рту остается неприятный привкус, значит мороженое подвергалось неоднократной разморозке. Такое мороженое может быть опасным для здоровья. К тому же, вес меньше, а стоит дороже.

Рецепт домашнего мороженого

Пломбир сливочный

Ингредиенты:

1/2 стакана молока,

1/2 стакана сливок,

2 яйца,

250 г сгущенного молока,

2 столовые ложки сахара,

1 чайная ложка желатина.

Рецепт: Яичные желтки растереть с сахаром, развести молоком и сливками и, непрерывно помешивая, довести до кипения на слабом огне(но не кипятить), слегка остудить.

Желатин замочить в холодной воде и, когда он набухнет, залить небольшим количеством горячего молока. Вылить в яично-молочную смесь, добавить сгущенное молоко и остудить до комнатной температуры. Затем смешать со взбитыми яичными белками и выложить в мороженицу.



• Узнав рецепт приготовления мороженого я попробовала приготовить его сама:





Вот что из этого получилось



Вывод:

- Таким образом, я выяснила, что дети плохо осведомлены о пользе и вреде мороженого. А так как многие из них едят мороженое часто, считаю, что они должны об этом хорошо знать. Важно помнить, что если мороженое хранилось неправильно, то такое лакомство может вызвать пищевое отравление.
- Чтобы не случилось беды, я составила рекомендации, которые будут полезны и взрослым и детям.

Рекомендации:

- Внимательно читайте упаковку.
- Посмотрите на дату изготовления и срок хранения, изучите состав.
- Хорошее мороженое не должно содержать растительные жиры.
- Молочное мороженое должно содержать от 3% до 8% жира, а сливочное около 10%.
- Хорошее мороженое тает медленно и не превращается на глазах в лужицу.
- В случае отравления надо обратиться к врачу.

Литература :

1. Энциклопедия для детей./том 17/. Ред. коллегия:М.Аксенова,В.Володин и др. – М.:Аванта, 2006. – 640 с.
2. Большая энциклопедия эрудита.-М.: «Махаон»,2004.-488 с.
3. Классная еда./Т.П.Федорова//Здоровье школьника.– 2009. - №8.
4. Интернет ресурсы.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**