Районные практические чтения
исследовательского общества «Альфа» « Юниор»

Предметная секция: окружающий мир

Тема:
«Замороженное лакомство»

Работу выполнила ученица 1 класса
МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»
Криволапова София.
Руководитель: Карпенко Екатерина Николаевна,
учитель начальных классов.

2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ВВЕДЕНИЕ…….....3

II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ……..……....4
2.1. Что такое мороженое …….....…….....4
2.2. Из истории мороженого ……..…..…….....4
2.3. Виды мороженого ….…...…….....5
2.4. Польза и вред мороженого …….....5
2.5. Народные приметы.....5

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ …….....7
3.1. Анкетирование .....…….....7
3.2. Эксперимент ……7

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ …….....9

V. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК …….....10

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ. … …….…….....11

I.ВВЕДЕНИЕ

Очень, очень любят мороженое дети,
Ведь оно вкуснее всех сладостей на свете!

О нем говорят часто, особенно летом. Его любят и взрослые, и дети, причем неизвестно, кто больше. Его называют зимней сказкой, молочной радостью, охлажденным счастьем. А ведь для счастья его нужно совсем немного – один стаканчик. Вряд ли найдется человек, который ни разу не пробовал это замороженное лакомство. Существуют разные мнения о пользе и вреде мороженого, особенно в детском возрасте. Мне всегда интересно было узнать: полезно мороженое или вредно?

Актуальность выбранной темы: мороженое – одно из любимых лакомств детей. А когда взрослые едят мороженое, они на несколько минут снова превращаются в детей. Поэтому мороженое любят все!

Проблема исследования: как мороженое повышает настроение, работоспособность и обогащает витаминами организм человека?

Цель исследования: изучить положительные и отрицательные стороны воздействия мороженого на организм человека.

Задачи: изучить историю мороженого; рассмотреть разнообразие видов мороженого; проанализировать отрицательное и положительное воздействия мороженого на организм человека; научиться готовить мороженое в домашних условиях.

Гипотеза: предположим, что мороженое в большей степени полезно для человека, чем вредно.

Объект исследования: мороженое.

Предмет исследования: процесс формирования здорового питания (вкусовых пристрастий) детей.

Мной были использованы следующие **методы:** изучение литературы и обобщение полученной информации; анкетирование; эксперимент.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Что такое мороженое?

Очень сложно найти человека, который не любил бы мороженое. Этот замечательный молочный продукт, отличающийся особо приятным вкусом, весьма плотно вошёл в наш быт. У нас его едят круглогодично. О самом мороженом существует много толков и споров. В честь него организуются конкурсы и праздники. Само мороженое – это охлажденный (замороженный) десерт, так сказать подобие ледообразной массы.

Мороженое представляет собой замороженную смесь сливок, натурального молока, сухого или сгущенного молока, сахара, разнообразных ароматических и вкусовых веществ (изюм, ванилин, миндаль, какао, орехи, шоколад и т.д.), стабилизаторов (желатин, агар-агар и т.п.).

Десерт, замороженный при высоких температурах, носит название мороженое. Мороженое – это сладкое лакомство, которое, в первую очередь, предназначено для того, чтобы поднимать настроение. Поэтому мороженое никак нельзя назвать едой, то есть, продуктом, рассчитанным на утоление чувства голода. Мороженое – это развлечение.

В среднем житель России съедает до 4 килограммов холодного лакомства. Американцы употребляют мороженого куда больше, от 12 до 14 килограммов. Житель Европы в год покупает до 8 килограммов этого десерта.

2.2. Из истории мороженого.

Пожалуй, нет человека, который бы никогда не лакомился мороженым. А вот о том, где и когда оно появилось впервые, мало, кто знает.

Мороженое - очень древнее лакомство. Его история насчитывает более 5 тысяч лет. Впервые оно появилось в Древнем Китае. В богатых домах к столу подавались фруктовые соки, смешанные со снегом или льдом. Рецепты китайцы держали в тайне.

Европа узнала о замороженном десерте в 13 веке от известного путешественника Марко Поло, который, побывав в Китае, так полюбил мороженое, что вернувшись на родину - в Италию, поделился некоторыми рецептами его приготовления с придворными кулинарами. В 16 веке мороженое покоряет Францию. В городе Пломбьер был изготовлен пломбир.

Интересно было узнать о том, что в числе поклонников мороженого был и сам Наполеон Бонапарт.

В Америку рецепты приготовления мороженого привезли английские переселенцы еще в 1700 г. На приемах гостей угощали фруктовым мороженым.

В 1846 году Ненси Джонсон изобрела аппарат для домашнего приготовления мороженого. В 1919 году появилось эскимо.

Первое кафе-мороженое появилось в августе 1799 года в Гамбурге, где посетителям предлагалось несколько видов мороженого.

В России впервые мороженое появилось в 1791 году. Еще в Киевской Руси подавали мелко наструганное замороженное молоко. Во многих деревнях на масленицу изготовлялась смесь из замороженного творога, сметаны, изюма и сахара. Мороженое любили не только в среде простого народа, оно было широко представлено в меню при дворах Петра III и Екатерины II.

В настоящее время на Земле более существует 700 разновидностей мороженого. Сегодня его готовят как гарнир к основному блюду. Мороженое бывает со вкусом крабов, сыра, сельдерея, бобов, одуванчика и даже лука. В Росси производят свыше 700 тысяч тонн мороженого в год. Летом каждые 3 секунды во всем мире продается порция мороженого.

2.3. Виды мороженого.

По способам приготовления все виды мороженого делят на три группы. Это **закаленное, мягкое и домашнее** мороженое.

Закаленное мороженое производят в заводских условиях по специальным технологиям. Данная технология предполагает закаливание мороженого при температуре до – 18 градусов Цельсия. Такое мороженое отличается довольно высокой твердостью.

Мягкое мороженое производят на предприятиях общественного питания. Как правило, оно сразу же после приготовления отправляется на потребление. Мягкое мороженое имеет кремообразную консистенцию, обычно подается в вафельном стаканчике или рожке.

Домашнее мороженое делают в домашних условиях на бытовом оборудовании.

По составу мороженое бывает:

- ✓ **молочное** – отличается пониженным содержанием молочного жира;
- ✓ **сливочное –** содержит в среднем 8-10% молочного жира;
- ✓ **пломбир.** Это самое жирное и высококалорийное мороженое;
- ✓ **сорбет** – мягкое фруктово-ягодное мороженое с добавлением молочного жира и сухого обезжиренного молочного остатка;
- ✓ **фруктовый лед** – замороженный сок или сладкий фруктовый напиток.

2.4 Польза и вред мороженого.

Многие взрослые считают мороженое вредным продуктом. А дети, наоборот, считают его вкусным и полезным. Но так ли это? Я решила разобраться в этом вопросе.

Если хочешь быть здоров – закаляйся… с помощью мороженого. Многие простудные заболевания начинаются с горла: один глоток холодного воздуха – и все, заболел. Но если начать правильно закалять горло, то ангина

нас минует. А закаливать горло ЛОР-врачи рекомендуют… мороженым. Закаливание необходимо начинать постепенно, с одного мороженого в день, а затем количество порций увеличивается. Но даже когда горло привыкнет к контрасту температур, детям можно съедать не больше двух порций мороженого в день. Если же Вы уже болеете, то нужно подождать полного выздоровления и только после этого можно начинать закаливание горла. ЛОР-врачи рекомендуют начинать закаливание летом. Для этой цели лучше всего подходят пломбир и сливочное мороженое.

Мороженое избавит от стресса. Одно из недавних исследований немецких врачей показало, что обычное мороженое великолепно снимает нервное напряжение и переутомление. Кроме того, мороженое стимулирует выработку организмом особого вещества - серотонина, которое, как считается, способно защищать нас от стрессов и поднимать настроение. Исследования показали, что любители часто полакомиться мороженым чувствуют себя более счастливыми, чем те, кто его не любит.

Мороженое останавливает носовые кровотечения. Мороженое может использоваться как быстрое и эффективное кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях, частых в летнюю жару. Для остановки кровотечения достаточно проглотить несколько очень холодных кусочков мороженого.

Мороженое содержит витамины. Мороженое богато витаминами и минеральными веществами. Тут и полезные для глаз и кожи A, B, D, E и P, тут и фосфор для костей и роста, магний, калий и железо.

Мороженое помогает людям с высоким давлением. Врачами установлено, что мороженое снижает кровяное давление.

А что можно отнести к вреду от мороженого?

Во-первых, мороженое очень калорийно и может нанести существенный вред фигуре - в 100 граммах мороженого может содержаться от 250 до 500 килокалорий.

Во-вторых, в мороженое добавляют много красителей, стабилизаторов, пальмовое масло, которые вредны для здоровья. Здоровому человеку можно есть мороженое два-три раза в неделю, как считают диетологи. А вот людям, которые болеют кариесом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, это лакомство на пользу не идёт. Разумеется, страдающим избыточным весом, мороженое тоже не рекомендуется. Нельзя его есть и диабетикам, если оно приготовлено на сахарозе.

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

3.1. Анкетирование

В ходе исследования мной было проведено анкетирование одноклассников и учителей нашей школы с целью: выяснить, какое мороженое они предпочитают, и какое у них отношение к данному продукту. Всего было опрошено 60 человек. Результаты анкетирования представлены на диаграммах. (Приложение 1).

Вывод: все 60 опрошенных любят мороженое, часто его употребляют, считают мороженое больше полезным, чем вредным продуктом, предпочитают пломбир и фруктовый лед.

3.2. Эксперимент

Чем домашнее мороженое отличается от купленного в магазине? Прежде всего, тем, что в домашнее мороженое не добавляется никаких консервантов и химических добавок. А поэтому домашнее мороженое можно смело давать любимому ребёнку. Разумеется, в разумных количествах.

Домашнее мороженое можно приготовить простым, доступным способом с помощью необходимых продуктов, миксера и морозильной камеры. Приготовление сводится к тщательному смешиванию и взбиванию всех ингредиентов с последующей их заморозкой.

Мороженое в домашних условиях – это быстро, вкусно, полезно и безопасно. Учитывая результаты анкетирования, я приготовила те сорта мороженого, которые наиболее любимы одноклассниками и взрослыми.

Опыт № 1

Пломбир. Для этого нам потребуется: 500 мл молока, 200 мл сливок 30% жирности, 150 гр. сахара, 3 яичных желтка, ванилин.

В емкость наливаем молоко и сливки. Ставим смесь на медленный огонь и греем, не доводя до кипения. В другой емкости смешиваем желтки, сахар, ванилин, затем взбиваем до образования густой пены. Вливаем желтковую смесь в кастрюлю с молоком и сливками. Перемешиваем следим, чтобы масса не закипела. Варим на слабом огне 10 минут. Остужаем, разливаем в формочки и ставим в морозильную камеру на 3 часа. Все, лакомство готово. (Приложение 2).

Вывод: смешав все необходимые продукты, сливочное мороженое можно приготовить самостоятельно. Это легко, вкусно и полезно.

Опыт № 2

Фруктовый лед. Для этого нам потребуется: 200 мл воды, по 30 г фруктового пюре, я взяла клубнику, малину, персик и вишню.

Если фрукты крупные, измельчить, предварительно сняв кожурку. В маленькие стаканчики положить фруктовое пюре на одну треть. Залить водой или соком до краев. Поставить в морозильную камеру. Когда мороженое немного застынет, вставить палочки. Убираем снова в морозильную камеру на 1-2 часа. Фруктовый лед готов! (Приложение 3).

Вывод: фруктовый лед может каждый приготовить в домашних условиях. Использовать можно любые ягоды и фрукты.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполнив исследовательскую работу, я узнала много нового и интересного о своем любимом лакомстве – мороженом. Цель, которую я ставила перед собой, достигнута. Моя гипотеза подтвердилась, и я сделала следующие выводы:

- ✓ наиболее полезно мороженое, приготовленное в домашних условиях;
- ✓ мороженое стимулирует выработку организмом особого вещества – серотонина («гормона счастья»), которое, способно защитить нас от стрессов и поднять настроение;
- ✓ с огромным удовольствием и откровенным чувством полноценного счастья ест мороженое ребёнок! При одном только упоминании об этом лакомстве глаза у них начинают блестеть, а все капризы и недовольства вмиг исчезают, лишь только в их ручонках появляется это замороженное лакомство;
- ✓ каждый может приготовить мороженое дома.

В дальнейшем мне бы хотелось расширить тему «Замороженное лакомство», выяснив разнообразие марок мороженого в нашем городе, установить наиболее популярную из них.

V. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

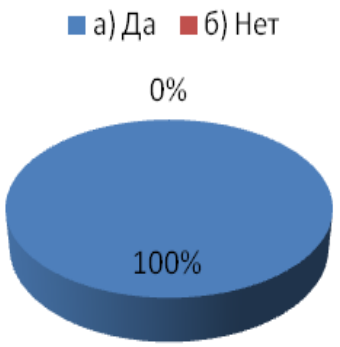
1. Большая энциклопедия открытий и изобретений, Москва, «РОСМЭН», 2007.
2. Интернет-сайт «Посольство медицины» www.medicus.ru.
3. Кулинария, сост. Л.В. Кирилинская, Минск, «Аурика», 1995.
4. О мороженом всё и даже больше, А.Г. Кладий, Москва, 2006.
5. Сладкоежка. Изысканная выпечка. Современная технология. Рецепты с мороженым, Москва, «КРОНПРЕСС», 1995.
6. Почемучка, А.Дитрих, Г. Юрмин, Р. Кошурникова. Москва, «Педагогика, 1988.
7. Тайны продуктов питания. Г.М.Евстигнеев, Ю.А.Лившиц, О.Н. Сингаевский. Москва, «Пищевая промышленность», 1972.
8. Сборник стихотворений С.Я. Маршака. Москва. Художественная литература, 1968.
9. Энциклопедия для детей. – М.: Аванта.
10. www.good-cook.ru
11. www.uzel.org
12. www.nsportal.ru
13. www.wakkau.blogspot.ru
14. collegy.ucoz.ru/publ
15. mdtf.ru/data/science
16. oede.by/publication

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкетирование. Детям и взрослым были заданы следующие вопросы:

1. Любите ли вы мороженое?



2. Как часто вы едите мороженое?

3. Ваше любимое мороженое?

4. Мороженое полезно для здоровья?

Вывод: все 60 опрошенных любят мороженое, часто его употребляют, считают мороженое больше полезным, чем вредным продуктом, предпочитают сливочное мороженое и фруктовый лед.

Приложение 2

Опыт №1

Пломбир. Для этого нам потребуется: 500 мл молока, 200 мл сливок 30% жирности, 150 гр. сахара, 3 яичных желтка, ванилин.

Наливаем молоко и сливки в кастрюлю, греем не доводя до кипения.

Смешиваем желтки, сахар, ванилин, взбиваем, вливаем желтковую смесь в кастрюлю с молоком и сливками.

Перемешиваем, варим на слабом огне 10 минут, остужаем, разливаем в формочки, ставим в морозильную камеру на 3 часа.

Все, лакомство готово.

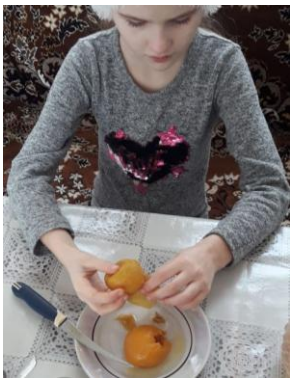
Вывод: смешав все необходимые продукты, мороженое можно приготовить самостоятельно. Это легко, вкусно и полезно!

Приложение 3

Опыт №2

Фруктовый лед. Для этого нам потребуется: 200 мл воды, 30 г любого фруктового пюре (я взяла клубнику, малину, персик и вишню).

Крупные фрукты измельчить, предварительно сняв кожурку.



В маленькие стаканчики положить фруктовое пюре на одну треть.

Залить водой или соком до краев. Поставить в морозильную камеру.

Когда мороженое немного застынет, вставить палочки.

Убираем снова в морозильную камеру на 1-2 часа. Фруктовый лед готов!

Вывод: фруктовый лед может каждый приготовить в домашних условиях. Использовать можно любые ягоды и фрукты.