

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углублённым изучением математики»

Исследовательская работа
Мороженое: польза или вред?

Автор: Васильева Анастасия Александровна,
ученица 3«Б» класса
МБОУ КГО «СОШ №3»

Руководитель: Васильева Ольга Александровна

Консультант: Иванова Татьяна Саввовна,
учитель начальных классов МБОУ КГО «СОШ №3».

г. Костомукша,
2023 год

Введение.

Стоит однажды попробовать хотя бы маленький кусочек мороженого - и всё, вы пропали. Этот дивный холодный десерт навсегда пленит ваши вкусовые рецепторы.

Я очень люблю мороженое, особенно шоколадное.

Многие считают, что мороженое не только вкусный, но и полезный продукт, так как изготовлен из молока, полезного для растущего организма. Но мне часто приходится слышать от мамы: «Нельзя кушать много мороженого, можно заболеть», «Ешь по чуть-чуть, а то будет ангина».

Я решила проверить, а так ли это на самом деле? Полезно, всё - таки, или вредно мороженое? Какое оно настоящее мороженое? Можно ли приготовить это сладкое лакомство в домашних условиях? Все эти вопросы обусловили выбор моей темы: **«Мороженое: польза или вред?»**.

Объект: зависимость здоровья человека от правильного употребления мороженого.

Предмет: мороженое.

Цель моей работы: выяснить, какое влияние оказывает мороженое на организм человека.

Гипотеза: я предполагаю, что если мороженое правильно употреблять, то оно не будет являться продуктом питания повышенной опасности.

Для достижения цели мной решались следующие **задачи:**

1. изучить историю происхождения мороженого;
2. изучить виды мороженого;
3. узнать о пользе и вреде мороженого;
4. разработать рекомендации для любителей мороженого;
5. приготовить качественное мороженое в домашних условиях.

Методы:

- изучение литературы
- анкетирование
- интервьюирование
- наблюдение
- анализ

1. Основная часть.

1.1. История возникновения мороженого

В начале своего исследования я обратилась к толковому словарю Ожегова, и узнала, что мороженое – это замороженное сладкое кушанье из сливок, сахара, сока ягод, ароматических веществ [5].

Когда же появилось мороженое? О происхождении мороженого существует очень много противоречащих друг другу историй. Однако известно, что лакомиться мороженым люди стали с доисторических времен.

В Древнем Китае две тысячи лет до нашей эры к столу подавались десерты из снега и льда, смешанные с кусочками апельсинов, лимонов и зёрнышками граната. Такое угощение могли пробовать лишь члены императорской семьи.

Древние персы для сохранения льда и замороженных продуктов строили специальные сооружения яхчалы.

Европу познакомил с мороженым путешественник Марко Поло, привёзший из Китая в 13 веке первые рецепты.

На Руси изысканный десерт-мороженое появилось лишь в конце 18 века при Екатерине II. Одно из угощений по-древнерусски – замороженное молоко, которое разбивали ножом в стружку, смешивали с мёдом, орехами, изюмом, вареньем, замороженным творогом или сметаной [1].

Итак, в прошлом мороженое делали только из натуральных и полезных продуктов.

1.2. Виды и состав мороженого

Каков состав современного мороженого? Изучив информацию в интернете, я выяснила, что современное мороженое отличается друг от друга по составу, по консистенции, по типу фасовки, по вкусовым качествам. Чтобы выяснить какое мороженое полезнее, я изучила виды мороженого по составу.

Мороженое, в составе которого присутствуют животные жиры.

- **Пломбир** —это самый жирный (до 20 % молочного жира), высококалорийный вид мороженого, так как содержит большое количество углеводов.
- **Сливочное** — в среднем содержит от 8 до 11% молочного жира и достаточно высокий процент сахара - 14 %;
- **Молочное мороженое** - содержит в себе молочный жир в самом наименьшем количестве от 1 до 7%.

Растительно-жирное мороженое - мороженое, в котором помимо молочных продуктов присутствует пальмовые и кокосовые масла.

Фруктовый лёд – в нём отсутствуют жиры, но он калорийный за счет большого содержания сахара. В состав него входит огромное количество сока фруктов или пюре из ягод [2].

Так же я узнала, что в магазинах на ценниках мороженого указывается наличие или отсутствие молочного жира. БЗМЖ – без заменителя молочного жира. СЗМЖ – с заменителем молочного жира. Для чего это делается? Всё очень просто, современные производители позаботились о любителях лакомства, которые следят за своей фигурой. Они исключили из состава жир, содержащий холестерин и заменили специальной добавкой «инулином». Такое мороженое менее полезно.

Вывод: итак, при выборе мороженого обращайте внимание не только на массовую долю молочного жира, но и на его наличие или отсутствие.

1.3. Влияние мороженого на организм человека

Что говорит в пользу мороженого? В Интернете я прочитала статью из журнала «Гастроном» и узнала, что: мороженое полезно – это неоспоримый факт, который доказывали веками и продолжают подтверждать современные ученые.

1. Мороженое имеет высокую пищевую и биологическую ценность, приятный вкус, нежную консистенцию («тает во рту»).

2. Мороженое богато витаминами и минеральными веществами, тут и полезные для глаз и кожи витамины А, В, Д, Е и Р, тут и фосфор для костей и роста, магний, калий и железо.

3. Мороженое производят из молока и сливок, которые содержат натуральные вещества, успокаивающие нервную систему и стимулирующие выработку организмом «гормона счастья» – серотонина. Он улучшает память, поднимает настроение и помогает нам справиться со стрессами. Недаром в «трудный» момент, рука так и тянется приобрести себе сладкое утешение.

4. Углеводные сорта: пломбир, плодово-ягодные – незаменимы для тех, кто работает головой – студентов и школьников в период интенсивной нагрузки. Оно повышает иммунитет, повышает кровяное давление, укрепляет костную ткань, усиливает мозговую деятельность [4].

Для того чтобы выяснить наносит ли вред мороженое на организм человека, я взяла интервью у Анжелики Витальевны, медицинской сестры нашей школы. В процессе разговора я выяснила, что давать мороженое детям

можно не раньше 3 лет, а если есть мороженое в большом количестве, то может заболеть горло, а это снижение иммунитета. Так же нельзя есть мороженое в холодное время года на улице и сразу же после сильной физической нагрузки. Кушать мороженое можно не чаще 1 раза в день, так как это калорийное удовольствие. Так же мед. сестра мне сказала, что нельзя кусать мороженое, потому что можно повредить эмаль зубов. В этом лакомстве много сахара, поэтому его необходимо ограничивать людям с ожирением и сахарным диабетом.

Я заинтересовалась, соблюдают ли эти правила мои одноклассники и их родители? Поэтому следующим этапом моей работы было анкетирование (*Приложение №1*)

Взрослым (25 человек) и детям (25 человек) нашего класса мною была предложена анкета, состоящая из 5 вопросов:

1. Любите ли мороженое?
И дети, и родители любят мороженое.
2. Как часто вы едите мороженое?
Большинство детей кушают мороженое 1 раз в день (достаточно большое количество), а вот родители 1 раз месяц.
3. Какое мороженое предпочитаете?
Здесь и дети, и родители отдали предпочтение пломбиру, самому высококалорийному.
4. Как правильно есть мороженое?
Большинство детей и родителей считают, что мороженое надо слизывать, и это верно. Некоторые предпочитают кусать.
5. В какое время года вы чаще употребляете мороженое?
Покупают чаще мороженое летом.

Анализируя данные анкет можно сделать вывод, что дети и взрослые любят мороженое, покупают и считают полезным продуктом, но нарушают некоторые правила при употреблении. Поэтому, чтобы мороженое не превратилось в продукт питания повышенной опасности, я разработала памятку, её я повешу в нашем кабинете. (*Приложение №2*)

1.4. Приготовление мороженого в домашних условиях

В покупном мороженом содержатся также разные стабилизаторы, усиливающие вкусовые качества мороженого и увеличивающие срок хранения продукта [3]. А смогу ли я сама дома приготовить такое же вкусное мороженое, но без них? (*Приложение №3*)

Внимательно изучив рецепты домашнего мороженого, я выбрала самый простой и полезный. Для приготовления мне понадобилось:

- Сливки 33% - 400 мл.
- Сгущенное молоко – 300 гр.

Важно внимательно посмотреть на состав этих продуктов, в составе не должно быть растительных жиров.

Выливаем сливки в удобную посуду (сливки обязательно должны быть охлажденными) и начинаем взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объёме и не станет пышной. Далее, не прекращая взбивать, добавляем сгущенное молоко, и все перемешиваем. Масса должна получиться однородной. Выливаем получившуюся массу в контейнер, выравниваем и убираем в морозильную камеру на 15 часов. И всё, вкусное и полезное мороженое готово!

2. Заключение.

В ходе своей работы я узнала, что история мороженого насчитывает более 5000 лет. Мороженое – это не только лакомство, но и полноценный продукт питания. Вредно ли мороженое для здоровья или полезно? Отвечу так: «Во всём нужна мера!» Гипотеза моя подтвердилась. Чтобы не навредить здоровью, а извлечь максимальную пользу из этого продукта, нужно соблюдать рекомендации.

Я приготовила домашнее мороженое из натуральных продуктов. Я считаю, что у меня получилось, поэтому предлагаю членам жюри попробовать сладкую радость.

3. Список литературы.

1. Википедия. Мороженое.
<https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B5> (30 ноября 2022 г.)
2. Вьюн Н.Д. Полезное лакомство – мороженое.
<https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2014/01/25/proektnaya-rabota-poleznoe-lakomstvo-morozhenoe> (29 ноября 2022 г.)
3. Какие виды мороженого существуют? В чём их принципиальные отличия? <https://sweetcold.ru/proizvodstvo-morozhenogo/vidy-morozhenogo-i-ih-klassifikacija.html> (30 ноября 2022 г.)
4. Куклина А. Гастроном. История мороженого в России от Екатерины II и Наташи Ростовской до наших дней.
<https://www.gastronom.ru/text/istorija-morozhenogo-v-rossii-ot-ekateriny-ii-do-sovremennyh-tehnologij-1013955> (26 ноября 2022 г.)
5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка; М.: АЗЪ, 1993. стр. 375





Рекомендации любителям мороженого.

1. Кушайте мороженое спокойно, не торопясь.
2. Лучше мороженое кушать ложкой или слизывать языком, чтобы не повредить эмаль зубов.
3. Помните, чрезмерное употребление мороженого может стать причиной простудных заболеваний, ангины, потери голоса.
4. В холодное время года кушать мороженое лучше в помещении: дома или в кафе.
5. В магазине проверьте дату изготовления продукта и срок годности.
6. Обращайте внимание, кто и как продаёт мороженое. Каждая порция должна быть индивидуально и герметично упакована, а на обертке обязательно указывается подробный состав, масло должно быть сливочным, молоко – настоящим.
7. Мороженое нельзя долго хранить в домашних условиях, бытовые морозильные камеры для этого не предназначены. При длительном хранении мороженое становится невкусным и небезопасным. Поэтому, принесенное домой мороженое должно быть съедено в течение недели.



