

Исследовательский проект

Шоколад, вред или польза?



Подготовила: воспитатель
Е.С. Марянинова

г. Каменск - Уральский
2019 год

Тема: «Шоколад, вред или польза?»

Тип: информационно - практико-ориентированный

Участники: воспитанники подготовительной к школе группы и их родители.

Срок реализации: февраль – март

Постановка проблемы (обоснование):

Кто же не любит шоколад?! Что чаще всего мы берем в гости для угощения? Конечно, коробочку шоколадных конфет или плиточку вкусного шоколада! Интересно: какой же шоколад любят дети и взрослые? А еще очень хотелось узнать, где впервые появился шоколад? Из чего его изготавливают.

Споры учёных о вреде и пользе шоколада продолжается до сегодняшнего дня. Весомые аргументы есть у сторонников и противников шоколада. Так одни специалисты считают, что масло какао предохраняет зубы от разрушения. Другие же напротив, поддерживают мнения о том, что шоколад, как и все сладкое, вреден для зубов. Нам захотелось узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть? И вообще, насколько вреден или полезен шоколад? Попробуем вместе с детьми провести исследование.

Причины:

- не знают историю происхождения шоколада;
- не знают пользу или вред наносит организму шоколад;
- не знают, сколько можно в день употреблять шоколада;
- не могут отличить качественный шоколад от некачественного.

Цель исследования: изучение положительных и отрицательных воздействий шоколада на организм человека.

Задачи:

1. Выяснить отношение дошкольников к шоколаду и провести опрос детей.
2. Собрать сведения о вреде и пользе шоколада.
3. Выяснить мнение фельдшера, стоматолога о пользе или вреде употребления шоколада на здоровье человека.
4. Познакомить детей с историей создания шоколада.
5. Познакомить детей с процессом приготовления шоколада в домашних условиях и в кондитерском цехе.
6. Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей.

Критерии эффективности:

- могут рассказать об истории происхождения и возникновения шоколада;
- могут приготовить в домашних условиях шоколад;
- могут рассказать о пользе и вреде шоколада;
- знают меру употребления шоколада;
- дети проявляют интерес к исследовательской деятельности с шоколадом.

Легенда проекта:

Для пополнения атрибутов к сюжетно- ролевой игре «Супермаркет» детям было предложено принести из дома обёртки от различных видов шоколада. В ходе подготовки данной игры выяснилось, что у детей отсутствуют знания об истории создания шоколада, пользе и вреде шоколада, о качественном составе шоколада и о многом другом. Для того, чтобы в «Супермаркете» «продавец» мог продавать качественный шоколад, детям необходимо обладать выше указанными знаниями.

Проблемы, сформулированные детьми:

- Откуда появился шоколад?
- Как «делают» шоколад?
- Вредно ли кушать шоколад?
- Какую пользу приносит шоколад?
- Как выбрать правильный шоколад?

Задачи педагогической деятельности, вытекающие из проблем, озвученных детьми:

- Познакомить детей с историей происхождения шоколада.
- Научить детей готовить шоколад в домашних условиях.
- Разъяснить детям о необходимости дозированного употребления шоколада.
- Объяснить положительные свойства шоколада.
- Довести до детей критерии и оценки качества шоколада.

Предполагаемый результат:

- У детей сформированы знания о шоколаде, их природном происхождении, производстве.
- У детей вызвано желание анализировать качество употребляемых продуктов, оценивать их не только по параметрам «вкусно - не вкусно», но и «полезно - вредно».
- На основе полученной информации у воспитанников появится желание рационального употребления шоколада в меру.
- Дети могут самостоятельно выбрать качественный шоколад из предложенного ассортимента.

Проектирование деятельности:

№ п/п	Форма деятельности	источник	Участники
1.	Опрос «Твоё отношение к шоколаду?»	Приложение 1	Дети
2.	Ситуация общения «Шоколадная фабрика»	Приложение 2	Дети
3.	Беседа «История создания шоколада». <i>Цель:</i> познакомить воспитанников с историей создания шоколад.	Приложение 3	Дети Воспитатель
4.	Информационное сообщение фельдшера «Полезен ли детям шоколад?»	Приложение 4	Фельдшер детского сада
5.	Интервью с фельдшером детского сада	Приложение 5	Фельдшер детского сада Дети Воспитатель
6.	Мастер-класс «Готовим шоколад в домашних условиях» <i>Цель:</i> познакомить воспитанников с технологией изготовления шоколада в домашних условиях.	Приложение 6	Родители Дети
7.	Консультации для родителей. « Польза шоколада» «Шоколад и здоровье» <i>Цель:</i> закрепить знания об истории создания шоколада, о пользе и вреде его на здоровье человека.	Приложение 7	Родители Воспитатели
8.	Коллекция обёрток «Шоколад бывает разный: белый, тёмный, и молочный» <i>Цель:</i> Продолжать поддерживать интерес к коллекции обёрток, для сюжетно-ролевой игры «Сепермаркет»	Приложение 8	Родители Дети
9.	Чтение сказки А. Лопатина «Витаминная планета», «Конфетное царство» <i>Цель:</i> Воспитывать у воспитанников правильное отношение к твердой пище и опасение к чрезмерному потреблению сладостей. Стихи «Шоколадное настроение»	Приложение 9	Дети Воспитатели

		картотека	
10.	Оформление выставки «Вторая жизнь сладкой упаковки». <i>Цель:</i> показать воспитанникам, что для изготовления украшений различных предметов можно использовать обертки. Предложить воспитанникам изготовить дома с родителями поделки из обёрток от шоколада.	Приложение 10	Дети Родители Воспитатели
11.	Выставка детских рисунков «Мой любимый шоколад»	Приложение 11	Дети
12.	Н.О.Д. Рисование «Обёртки придуманных шоколадок». <i>Цель:</i> совершенствовать свободное владение карандашом при выполнении рисунка. Предложить нарисовать красочные обёртки к «придуманным, несуществующим шоколадкам».	Приложение 12	Дети
13.	Встреча с интересными людьми: - стоматолог - кондитер	Приложение 13	Дети Стоматолог Кондитер
14.	Н.О.Д. Конструирование из обёрток «Бабочки на клумбе». <i>Цель:</i> учить воспитанников делать поделку - бабочка из обёрток, совершенствовать умение складывать гармошкой аккуратно. Развивать фантазию.	Приложение 14	Дети
15.	Беседа «Самая вкусная фабрика». <i>Цель:</i> рассказать о пользе шоколада - это вкусный, питательный продукт, в некоторые сорта шоколада добавляют витамин С, в нём есть углеводы и жиры. Сладкие блюда - источник радости и удовольствия.	Приложение 15	Дети Воспитатели
16.	Ситуация общения «Как растёт шоколад?», «Как бобы превращаются в плитку» <i>Цель:</i> обогатить знания детей о произрастании шоколада.	Приложение 16	Дети Воспитатели
17.	Итоговая викторина по проекту «Любознательные сладёны» <i>Цель:</i> обобщить знания, полученные в ходе проекта «Шоколад: польза или вред?»	Приложение 17	Воспитатели Родители

Лабораторные испытания.

1.«Имеется ли в шоколаде масло?»

Цель: определить наличие или отсутствие в шоколаде масла или других жиров.

Материал исследования: плитка шоколада «Молочный»

Оборудование: салфетка бумажная или пергаментная бумага, плитка шоколада.

Результаты эксперимента:

Наименование шоколада	Ход эксперимента. Результат через 1 час	вывод
Шоколад «Молочный»	Завернуть 4 дольки шоколада в бумажную салфетку, оставить на столе при комнатной температуре.	На салфетке остались маслянистые разводы от шоколадных долек, значит, шоколад имеет в составе масло, либо другие жиры.

2. «Шоколад притягивает к себе кислород»

Цель: выяснить, притягивает ли к себе шоколад пузырьки воздуха, или кислорода.

Материал исследования: плитка шоколада «Аленка»

Оборудование: шоколад «Аленка», газированный напиток «Колокольчик»

Результаты эксперимента:

Наименование шоколада	Ход эксперимента. Результат.	вывод
Шоколад «Аленка»	Опустить в стакан с газированным напитком «Колокольчик» 3-4 дольки шоколада. Через несколько минут дольки шоколада начнут покрываться пузырьками воздуха (кислорода)	Шоколад притягивает к себе кислород.

3. «Какой шоколад настоящий, а какой нет»

Цель: проверить, какой же шоколад настоящий, а какой нет.

Материал исследования: две шоколадки

Оборудование: две шоколадки.

Результаты эксперимента:

Наименование	Ход эксперимента. Результат.	вывод
две шоколадки <u>Состав 1</u> шоколадки: сахар, сухое молоко цельное обезжиренное, какао-масло, какао тертое, молочный жир, эмульгаторы (соевый лецитин, Е 476), натуральный ванилин. <u>Состав 2</u> шоколадки:	Эти две шоколадки мы оставили на ночь на столе, утром мы увидели, что 1 плитка растаяла, а 2 осталась такой же твердой.	То есть мы можем сделать вывод, что 1 шоколадка является настоящей т.к в ней содержится масло-какао и какао тертое; а во 2 шоколадке растительные жиры и какао порошок.

сахар, сухое молоко растительные жиры, какао порошок, эмульгаторы (E476, E372 и др. E)		
---	--	--

4. «Исследование качества шоколада по составу»

Цель: выявить качество шоколада по составу (информации, указанной на упаковке).

Материал исследования: шоколад разных марок.

Оборудование: «DOVE» горький, «Бабаевский», «Путешествие», «Ritter Sport», «Коркунов», «Вдохновение», «Ritter Sport» горький.

Результаты эксперимента:

Наименование	Ход эксперимента. Результат.	Вывод
- «DOVE» горький - «Бабаевский» - «Путешествие» - «Ritter Sport» - «Коркунов» - «Вдохновение» - «Ritter Sport» горький	Внимательно рассмотреть и прочесть состав шоколада на обёртке.	1. Все кондитерские фабрики использовали натуральные какао-продукты: какао-тертое и какао-масло. 2. Dove горький, Россия, «Путешествие» и «Коркунов» могут называться шоколадом, т.к. в составе есть молочный жир. 3. Бабаевский, «Фирменный» и «Путешествие» фабрики «Россия» содержат добавку E476, которую применяют для изготовления дешевых сортов шоколада.

5. «Настоящий шоколад плавится однородной массой».

Цель: выявить в домашних условиях качественный шоколад.

Материал исследования: шоколад разных марок.

Оборудование: плитки шоколада, кастрюля, плита.

Результаты эксперимента:

Наименование	Ход эксперимента. Результат.	Вывод
«Lindt Dark», «Вдохновение», «Dove», «Бабаевский» элитный, «Аленка», «Alpen Gold» с фундуком, «Воздушный»	Натуральное какао-масло плавится при температуре 32гр, а гидрожир – при 42гр. Кладем несколько кусочков шоколада в кастрюлю и ставим на плиту, через 3 минуты настоящий шоколад	Все образцы были протестированы и из 11 только 3 отвечали требованиям данной экспертизы: Бабаевский, Вдохновение, Lindt

пористый, «Milka», «Россия - щедрая душа», «сладкий остров», «каждый день» молочная плитка.	должен превратиться в однородную тягучую массу. Если так и произойдет, то в этом шоколаде только натуральное какао-масло.	Dark. Что же касается остальных образцов, то тут остается надеяться на лучшее. Только 4 образца были похоже на настоящий шоколад, по моему мнению: «Milka», «Alpen Gold», «Аленка» и «Ritter Sport». Остальные образцы плавилась при более высокой температуре и превращались сразу в сахарную массу комочками. Конечно же, на это влияет, что все образцы являются молочным шоколадом, а там, как известно, высокое содержание сахара.
--	--	--

6. «Качественный шоколад тонет в молоке».

Цель: выявить качество шоколада по составу.

Материал исследования: шоколад Roshen с целыми орехами.

Оборудование: дольки шоколада разных видов и марок, стакан с молоком.

Результаты эксперимента:

Наименование	Ход эксперимента. Результат.	Вывод
шоколад Roshen с целыми орехами	Возьмем прозрачную кружку, нальем туда молока и аккуратно положим на поверхность даже не целый кусочек - как видим, он утонул в молоке	Если плавает, то ненатуральный, а если утонул, то настоящий.

Продукты проектной деятельности:

1. Альбом со стихотворениями «Шоколадное настроение».
2. Выставка детских рисунков «Мой любимый шоколад».
3. Фотовыставка «Готовим шоколад в домашних условиях».
4. Коллекция фантиков для сюжетно – ролевой игры «Супермаркет».
5. Альбом детских рисунков «Фантики придуманных шоколадок».
6. Выставка поделок из фантиков «Бабочки на клумбе».
7. Выставка – поделок из фантиков «Вторая жизнь сладкой упаковки».
8. Итоговая викторина по проекту «Любознательные сладёны».

Презентация проектной деятельности:

1. Альбом детских рисунков на тему: «Фантики придуманных шоколадок».
2. Альбом со стихотворениями «Шоколадное настроение».
3. Фотовыставка «Готовим шоколад в домашних условиях».
4. Выставка детских рисунков «Мой любимый шоколад».
5. Выставка поделок из фантиков «Бабочки на клумбе».
6. Оформление выставки – поделок из фантиков «Вторая жизнь сладкой упаковки».
7. Презентация проекта.

Приложение:

1. Анкетирование «Твоё отношение к шоколаду?»
2. Конспект ситуации общения «Шоколадная фабрика».
3. Конспект беседы «Из истории создания шоколада».
4. Информационное сообщение фельдшера «Полезен ли детям шоколад?»
5. Интервью с фельдшером детского сада.
6. Мастер-класс «Готовим шоколад в домашних условиях».
7. Консультации для родителей «Шоколад и здоровье», «Польза шоколада».
8. Коллекция обёрток «Шоколад бывает разный: белый, тёмный, и молочный».
9. Сказки А. Лопатина «Витаминная планета», «Конфетное царство», стихи «Шоколадное настроение».
10. Поделки из обёрток от шоколада «Вторая жизнь сладкой упаковки».
11. Выставка детских рисунков «Мой любимый шоколад».
12. Альбом с детскими рисунками «Обёртки придуманных шоколадок».
13. Фотоотчёт о встрече со стоматологом, кондитером.
14. Конспект конструирования «Бабочки на клумбе» из обёрток от шоколада.
15. Конспект беседы «Самая вкусная фабрика».
16. Конспект ситуации общения «Как растёт шоколад?», «Как бобы превращаются в плитку».
17. Конспект итоговой викторины по проекту «Любознательные сладёны».

Заключение

Цель нашего исследования - изучение положительных и отрицательных воздействий шоколада на организм человека.

В ходе реализации намеченной деятельности к взаимодействию привлекались: родители воспитанников подготовительной группы, фельдшер детского сада, кондитер, стоматолог детской больницы.

В результате деятельности, направленной на достижение выше указанной цели мы:

1. УЗНАЛИ:

- что большинству сверстников нравится шоколад и употребляют его часто;
- какой вид шоколада более полезен для детей;
- что в состав шоколада включены разнообразные компоненты;

2. НАУЧИЛИСЬ:

- анализировать состав шоколада по этикетке;
- проверять качество шоколада в ходе лабораторных испытаний;
- самостоятельно изготавливать в домашних условиях шоколад;

3. РЕШИЛИ:

- сократить объём употребления шоколада в день до положенной нормы;
- употреблять только полезный шоколад;
- читать состав на фантике;
- поделиться полученными знаниями с родителями и младшими дошкольниками.

В результате реализации Проекта получены следующие продукты деятельности: детски фотоотчёты «Готовим шоколад в домашних условиях», схемы проведения лабораторных исследований, конспекты бесед, рисования, конструирования, ситуаций общения, советы медицинского работника о пользе и вреде шоколада, рецепт приготовления шоколада в домашних условиях, фото материалы с выступления стоматолога и кондитера, мультимедийная презентация «Шоколад: польза или вред?», коллекция фантиков для сюжетно – ролевой игры «Супермаркет».

Исходя из анализа полученных результатов, считаем, что поставленная цель достигнута.

Главное достижение педагогов – дети пытаются самостоятельно (с небольшой помощью взрослых) анализировать качество употребляемых продуктов исходя их характеристики основных ингредиентов, самостоятельно приходят к определённым выводам. И им это интересно! Дети действительно считают это важным и нужным!

Так полезен или вреден шоколад? Весомые аргументы есть и у сторонников и у противников потребления шоколада – это показали и наши исследования.

Употребление шоколада зависит от индивидуальной переносимости и особенности организма. Существовавшее прежде мнение – что шоколад вызывает кариес, не подтвердилось. В состав шоколада входит: масло какао, какао - бобы, красный перец Чили и вода. Они уничтожают бактерии, разрушающие эмаль и вызывающие кариес. А неблагоприятное действие на зубы оказывает глюкоза, придающая сладость шоколаду. Шоколад, как впрочем, и любой другой продукт, может быть вредным: Если:

- поедать его в больших количествах;
- потреблять не настоящий шоколад, а его подделки.

В ходе реализации Проекта дети неоднократно приходили к решению - сократить объём употребления шоколада в день до положенной нормы.

Теперь дети знаю, как отличить настоящий шоколад:

1. На упаковке должен стоять ГОСТ.
2. Шоколад должен таять во рту.
3. Надо искать три компонента: какао тертое, какао порошок, и какао масло, если есть другие, шоколад не настоящий.
4. Покупая шоколад надо обратить внимание на упаковку. Вот каким должен быть настоящий шоколад. Однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность, ломается с характерным треском, моментально тает на языке (так как какао масло тает уже при температуре +32 градусов).

Мы пришли к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет. Только нужно помнить, что во всем нужна мера.

Своей исследовательской работой мы ответили на вопрос: «Полезен или вреден шоколад?».

Да, полезен!

Планируем ознакомить с результатом проектной деятельности родителей воспитанников подготовительной группы, детей средней и старшей групп.