**Тема**: *«****Секреты шоколада****»*

Здравствуйте, меня зовут Гаврюшенко Артем, я воспитанник детского сада № 4 г. Ухта. Я очень люблю сладости, особенно **шоколадные конфеты**. Мама говорит, что есть много **шоколада вредно для здоровья**.

Я думаю, что **шоколад полезен**, и это я вам сейчас докажу.

Для этого я выдвинул такие **задачи:**

1. Познакомиться с историей возникновения **шоколада**.

2. Изучить его полезные свойства.

3. Узнать мнение врачей о пользе **шоколада**.

4. Поделиться полученными знаниями с ребятами.

Методы **исследования**:

1. Изучение научно-познавательной литературы в интернете.

2. Посещение детской библиотеки, изучение литературы.

**Предполагаемый результат:** довести результаты **исследования** до своих друзей и их родителей.

А что такое **шоколад**? Из чего он состоит?

Я обратился с этим вопросом к маме. Мама сказала, что **шоколад готовят из какао**. Что такое какао и где оно растёт? Ответы на эти вопросы мы нашли в интернете. Я узнал, что родиной какао является Южная Америка. А в Россию какао привезли в 19 веке. Оказывается в Африке, под тенью кокосовых пальм прячутся от солнца невысокие толстенькие деревья - это какао-дерево. Листья какао-дерева большие. Когда дереву исполняется 4 года, оно цветет белыми цветами. Затем на ветках появляются плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Плоды дерева какао называют какао-стручками. Стручок какао весит до 800 г. Если сорвать плод и разрезать его, то мы увидим семена и белую мякоть плода. Это бобы какао. Но как из них сделать какао и получить **шоколад**?

Сначала бобы какао чистят и сушат, чтобы усилить аромат. Затем, бобы начинают сортировать, большие с большими, маленькие с маленькими. Дальше бобы обжаривают, охлаждают, потом дробильная машина дробит, размалывает бобы, превращая их в крупку. Из сортировочной машины крупка попадает на мельницу.

Из мельницы сыплется не мука, а ползет тесто? Почему так происходит? Потому, что из них выдавилось масло. А масло находится в семенах всех растений. Мы получили масло какао бобов, а это один из основных продуктов, из которых состоит **шоколад**.

Из детской энциклопедии я узнал, что для того, чтобы **шоколад стал вкусным**, в него добавляют сахар так получают тёмный **шоколад**, на вкус он горький, но очень полезный. Если регулярно употреблять в пищу **шоколад**, то можно снизить вероятность заболеваний сердца. В **шоколаде** содержатся химические вещества: магний, и кальций. Магний необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

Я узнал, что лечение **шоколадом** известно в некоторых странах. В Британии, например, врачи считают, что **шоколад** помогает устранить кашель.

Мне захотелось узнать мнение врачей нашего города о пользе или вреде **шоколада** для детского организма. Что бы это узнать, я обратился к врачу – педиатру, Татьяне Александровне. Выяснилось, что:

- **шоколад** это питательный продукт.

- детям до трех лет **шоколад** употреблять не рекомендуется.

- ребенку старшего возраста не следует давать больше 2 кусочков **шоколада в день**.

Затем я посетил врача-стоматолога…., там я узнал, что с древних веков **шоколад** спасал моряков от цинги *(болезни зубов)*.

Самое важное, что **шоколад** не разрушает эмаль зубов и даже полезен зубам и деснам.

Подводя итог своего **исследования**, я с уверенностью могу сказать, что горький **шоколад** полезен для здоровья, но во всём нужно соблюдать меру.