



**ОСНОВЫ ПРОЕКТНОЙ -
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ТЕМА: «АССОРТИМЕНТ,
ПРИГОТОВЛЕНИЕ И
ОФОРМЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ
НАПИТКОВ»**

ВВЕДЕНИЕ

Основная роль напитков – утоление жажды и восполнение потери воды в организме. Напитки принято разделять либо на алкогольные и безалкогольные, либо на холодные и горячие.

Горячие напитки – это чай, кофе, какао, шоколад. Благодаря содержащимся в них эфирным маслам, кофеину, теобромину они обладают тонким приятным ароматом.

Целью данной работы является, рассмотрение ассортимента, приготовление и оформление холодных напитков.

- ▣ Задачи:
- ▣ Изучить ассортимент холодных напитков;
- ▣ Рассмотреть вредные и полезные свойства;
- ▣ Изучить технологию приготовления коктейлей.

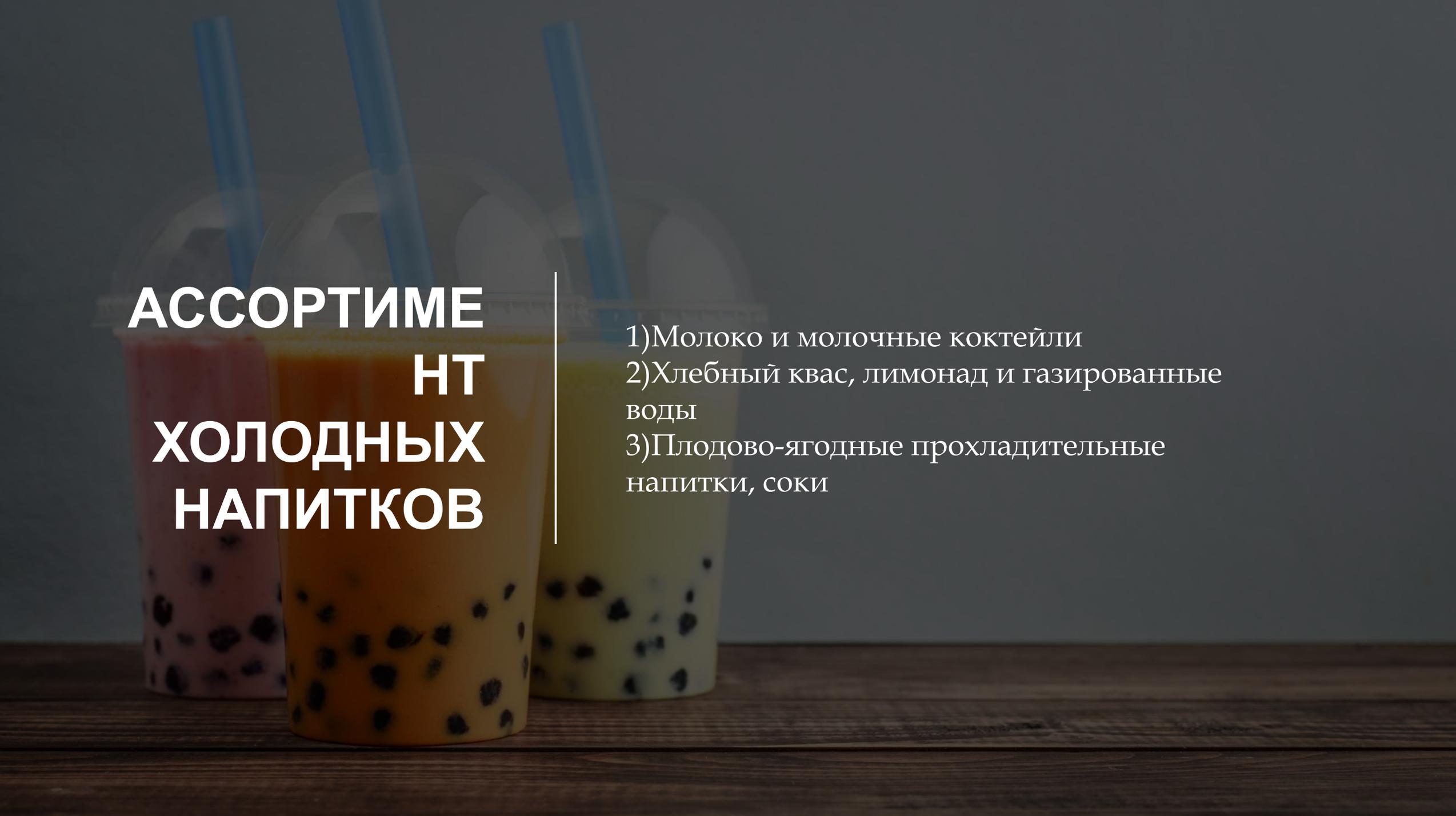
Молоко и молочные коктейли

Напитки подразделяются на горячие и холодные. К холодным напитком относят - молоко и молочные коктейли, хлебный квас, плодово-ягодные прохладительные напитки. Всем хорошо известна польза молока, особенно для детского организма. К молочным коктейлям относятся напитки, приготовленные на основе любых молочных продуктов, а не только на основе цельного молока и мороженого. Самые популярные молочные коктейли – это «молочно-клубничный коктейль», коктейль «мятное облако», с приятным мятным вкусом, который станет незаменимым при знойной жаре, молочно-шоколадный коктейль, и коктейль с добавлением бананов.

По статистике, банановый коктейль заказывают и делают в домашних условиях чаще всего, потому что он:

- 1) помогают преодолеть депрессию из-за высокого содержания триптофана, который преобразуется в гормон счастья (серотонин);
- 2) перед тренировкой бананы дают нам энергию и поддерживают уровень сахара в крови;
- 3) защищает от мышечных судорог во время тренировок (отлично подходят для перекусов перед тренировкой и после нее);
- 4) противостоят потере кальция;
- 5) действует как пробиотик (стимулирует рост полезной микрофлоры в кишечнике)





АССОРТИМЕ НТ ХОЛОДНЫХ НАПИТКОВ

- 1) Молоко и молочные коктейли
- 2) Хлебный квас, лимонад и газированные воды
- 3) Плодово-ягодные прохладительные напитки, соки

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Вред сладких газированных напитков для организма. Медики пришли к заключению, что Кока-кола, Фанта, Спрайт и все остальные подобные напитки отнюдь не безобидны для нашего здоровья. Наличие большого количества сахара делает их высококалорийными. Детям до 3 лет не рекомендуется давать «сладкую газировку», а дошкольникам и школьникам желательно ограничить употребление этого напитка, заменив молоком, соками, морсами, компотами и киселями. Какие последствия может вызвать газировка?
Ожирение и избыточный вес;
- Кариес
- Сахарный диабет II типа;
- Камни в почках;
- Воспалительные патологии пищеварительного тракта. гастриты, язвенная болезнь;
- Кариес;
- Остеопороз;
- Жировая дистрофия печени
- Гипогликемия;
- Болезнь Альцгеймера.



Напитки, очищающие организм: полезные свойства соков

Польза соков обусловлена высоким содержанием в этих напитках витаминов, минералов, глюкозы, фруктозы и других полезных веществ. Соки – это напитки, очищающие организм, однако, как и любой метод лечения, «сокотерапия» имеет противопоказания. Поэтому, прежде чем приступить к нему, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Он подскажет вам, какие соки полезны вашему организму. Фруктовые напитки содержат 10–55% сока, остальное – вода, сахар, ароматизаторы, красители. Целебная сила сока доставит вам удовольствие, наполнит организм полезными веществами и поможет сохранить хорошую форму. Выпивайте стакан свежего сока за 20 минут до еды и иногда заменяйте им ужин.

Какие свежевыжатые соки полезны для организма

Говоря о том, какой сок полезнее, на одно из первых мест обычно ставят 1. апельсиновый. В стакане апельсинового сока содержится до 70 мг витамина С. Противораковые свойства апельсинового сока открыты в середине прошлого века. Он повышает иммунитет, помогает снизить вес, выводит холестерин, нормализует работу кишечника:

2. Абрикосовый сок укрепляет сердце:

3. Ананасовый сок благотворно влияет на функции почек и печени:

4. Виноградный сок нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах, анемии, помогает при неврозах, способствует снижению холестерина, очищает печень и почки от токсинов:

5. Яблочный сок используют при ожирении и сахарном диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, атеросклерозе. Яблочный сок выводит из организма соли тяжелых металлов.



Влияние и воздействие энергетических напитков на организм

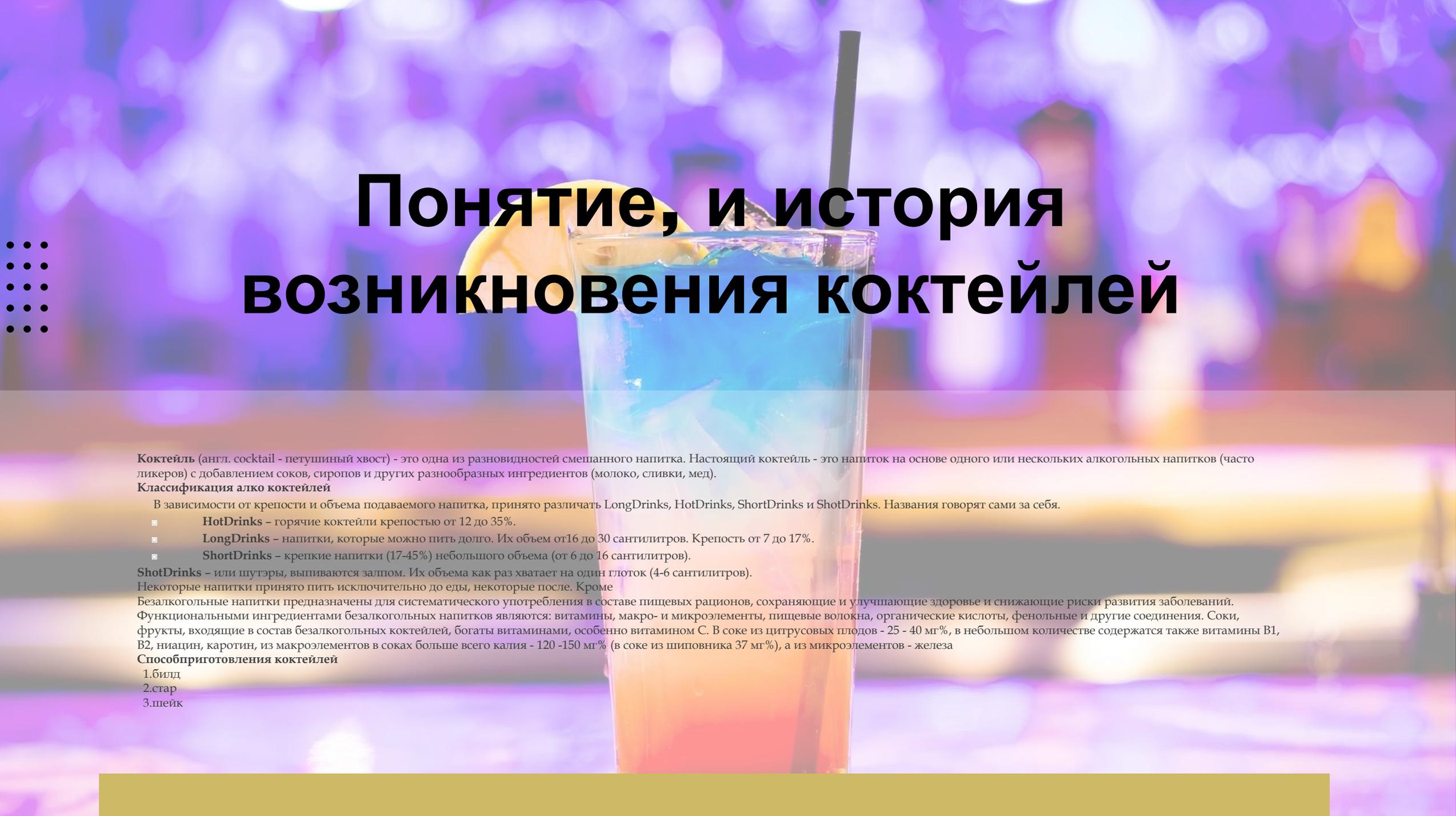
Существует и такая группа, как энергетические напитки. Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») — безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека.

- Таурин
- Гуарана
- Матеин
- Женьшень
- Кофеин

Энергетические напитки полезны только при повышенных физических нагрузках и серьезных занятиях спортом, когда появляется необходимость «заправиться» лишней сотней калорий. Воздействие энергетических напитков на организм обеспечивается высоким содержанием таурина — 4000 мг/л.

Тонизирующий эффект создается кофеином — 320 мг/л.

Напитки также содержат витамины B2, B5, B6, B12, необходимые для быстрого восстановления нормальной работы организма человека путем стимуляции центральной нервной системы.



Понятие, и история возникновения коктейлей

Коктейль (англ. cocktail - петушиный хвост) - это одна из разновидностей смешанного напитка. Настоящий коктейль - это напиток на основе одного или нескольких алкогольных напитков (часто ликеров) с добавлением соков, сиропов и других разнообразных ингредиентов (молоко, сливки, мед).

Классификация алко коктейлей

В зависимости от крепости и объема подаваемого напитка, принято различать LongDrinks, HotDrinks, ShortDrinks и ShotDrinks. Названия говорят сами за себя.

- **HotDrinks** - горячие коктейли крепостью от 12 до 35%.
- **LongDrinks** - напитки, которые можно пить долго. Их объем от 16 до 30 сангилитров. Крепость от 7 до 17%.
- **ShortDrinks** - крепкие напитки (17-45%) небольшого объема (от 6 до 16 сангилитров).

ShotDrinks - или шутэры, выпиваются залпом. Их объема как раз хватает на один глоток (4-6 сангилитров).

Некоторые напитки принято пить исключительно до еды, некоторые после. Кроме

Безалкогольные напитки предназначены для систематического употребления в составе пищевых рационов, сохраняющие и улучшающие здоровье и снижающие риски развития заболеваний.

Функциональными ингредиентами безалкогольных напитков являются: витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна, органические кислоты, фенольные и другие соединения. Соки, фрукты, входящие в состав безалкогольных коктейлей, богаты витаминами, особенно витамином С. В соке из цитрусовых плодов - 25 - 40 мг%, в небольшом количестве содержатся также витамины В1, В2, ниацин, каротин, из макроэлементов в соках больше всего калия - 120 -150 мг% (в соке из шиповника 37 мг%), а из микроэлементов - железа

Способ приготовления коктейлей

1. билд
2. стар
3. шейк



Способы приготовления коктейлей

В зависимости от того, насколько легко смешиваются разные ингредиенты, входящие в состав коктейля, его можно готовить несколькими способами. Билд (в бокале). Таким образом готовят коктейли, состоящие из небольшого количества ингредиентов и не содержащие тяжёлых сиропов и сливок. Эти напитки чаще всего подают со льдом.

Стар (в бокале для смешивания). Бокал для смешивания используют для коктейлей, содержащих большое количество ингредиентов, не требующих взбалтывания.

Шейк (в шейкере). Такие ингредиенты как фруктовый сок, сливки, яйца и сиропы необходимо взбалтывать. Для этого используют шейкер. Его наполовину заполняют кубиками льда, при этом воду, образовавшуюся в полостях льдинок, тщательно сцеживают. Ингредиенты наливают в шейкер, плотно его закрывают и встряхивают не менее 10 секунд. Затем содержимое шейкера отфильтровывают ото льда и переливают в бокал.

Бленд (в блендере). Использование блендера позволяет получать коктейли более густой консистенции или же, наоборот, очень воздушные и пенистые. В блендер кладут несколько кубиков льда, добавляют нарезанные фрукты и т. д., взбивают около 30 секунд. Затем полученный коктейль переливают в бокал.

- Билд (в бокале). Таким образом готовят коктейли, состоящие из небольшого количества ингредиентов и не содержащие тяжёлых сиропов и сливок. Эти напитки чаще всего подают со льдом.

- Стар (в бокале для смешивания). Бокал для смешивания используют для коктейлей, содержащих большое количество ингредиентов, не требующих взбалтывания.

- Шейк (в шейкере). Такие ингредиенты как фруктовый сок, сливки, яйца и сиропы необходимо взбалтывать. Для этого используют шейкер. Его наполовину заполняют кубиками льда, при этом воду, образовавшуюся в полостях льдинок, тщательно сцеживают. Ингредиенты наливают в шейкер, плотно его закрывают и встряхивают не менее 10 секунд. Затем содержимое шейкера отфильтровывают ото льда и переливают в бокал.

- Бленд (в блендере). Использование блендера позволяет получать коктейли более густой консистенции или же, наоборот, очень воздушные и пенистые. В блендер кладут несколько кубиков льда, добавляют нарезанные фрукты и т. д., взбивают около 30 секунд. Затем полученный коктейль переливают в бокал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполненного исследования, я подтвердил, что и так давно было всем известно, что вода – неотъемлемая часть ежедневного рациона в жизни каждого человека.

Существует множество классификаций и подгрупп различных напитков, однако не все из них имеют полезные свойства для организма. Хоть газированная вода и популярный безалкогольный прохладительный напиток среди молодежи, но он чреват многочисленными негативными последствиями, такие как: сахарный диабет, кариес, ожирение и многое другое. И по неволе задашься вопросом, а нужно ли мне это? Помимо газированных ведь есть и полезные свежевыжатые соки, и лучше употреблять их, чем то, что отравляет организм.

По статистике, самый полезный свежевыжатый сок из всех, это апельсиновый. Он повышает иммунитет, за счет того, что в нем содержится до 70 грамм витамина С, помогает снизить вес, выводит холестерин, и нормализует работу кишечника.

Существуют и энергетические напитки, которые способствуют работе нервной системе, но ими ни в коем случае нельзя злоупотреблять.

Таким образом, ассортимент холодных напитков очень разнообразен, и было интересно провести анализ данной работы. Цель достигнута и задачи решены.

В ходе выполненного исследования, я подтвердил, что и так давно было всем известно, что вода – неотъемлемая часть ежедневного рациона в жизни каждого человека.

Существует множество классификаций и подгрупп различных напитков, однако не все из них имеют полезные свойства для организма. Хоть газированная вода и популярный безалкогольный прохладительный напиток среди молодежи, но он чреват многочисленными негативными последствиями, такие как: сахарный диабет, кариес, ожирение и многое другое. И по неволе задашься вопросом, а нужно ли мне это? Помимо газированных ведь есть и полезные свежевыжатые соки, и лучше употреблять их, чем то, что отравляет организм.

По статистике, самый полезный свежевыжатый сок из всех, это апельсиновый. Он повышает иммунитет, за счет того, что в нем содержится до 70 грамм витамина С, помогает снизить вес, выводит холестерин, и нормализует работу кишечника.