

Волшебные свойства шоколада



Ученики 2 В класса
МБОУ СОШ №42

Цель исследования:

**ВЫЯСНИТЬ, какое влияние оказывает
употребление шоколада на здоровье
человека.**



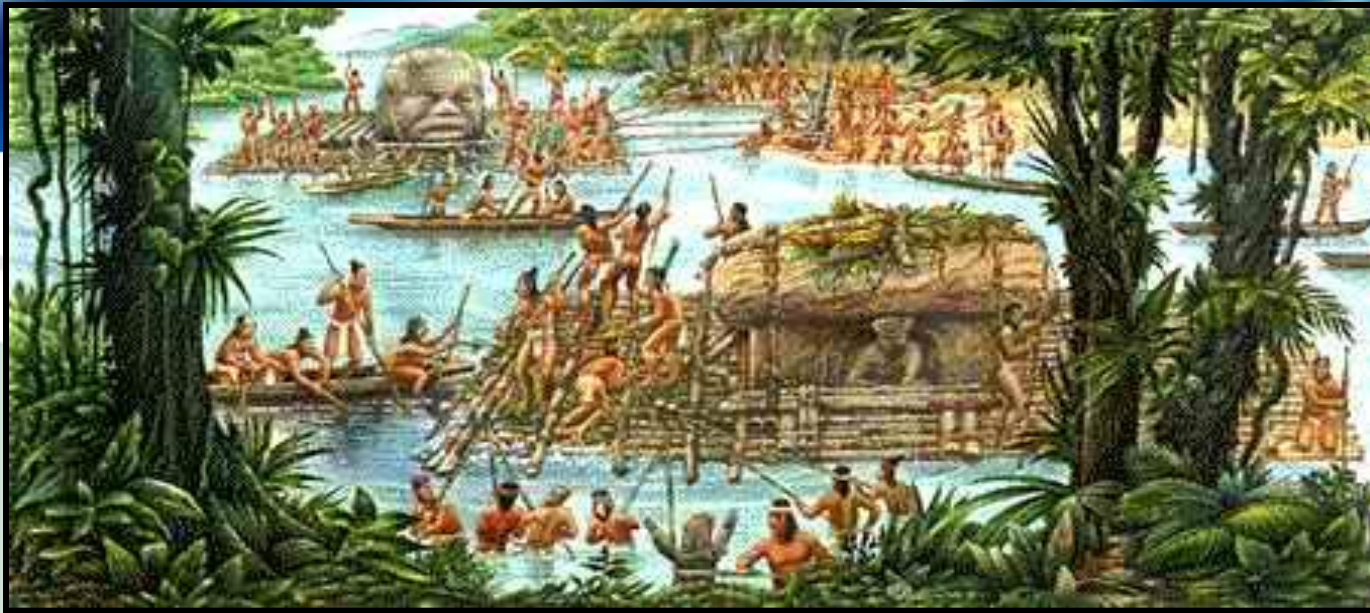
Задачи исследования:

- ознакомиться с историей происхождения шоколада;
- изучить состав и виды шоколада;
- выяснить чего больше от шоколада вреда или пользы;
- провести анкетирование учащихся 2 В класса МБОУ «СОШ №42»;
- составить рекомендации любителям шоколада.

Гипотеза исследования:

что если шоколад употреблять в умеренных количествах, то он положительно влияет на организм человека.





**История
шоколада
началась
очень давно,
более 3000
лет назад.**

**Впервые
слово
«какао»
прозвучало
как «какава»
примерно за
1000 лет до
нашей эры.**





**Майя обнаружили и
стали культивировать
дикорастущее какао-дерево.**



**В Европе первые
какао – бобы появились
благодаря Христофору
Колумбу.**

Виды шоколада

- **Черный (горький) шоколад** готовится с наибольшим содержанием какао - более 60%.
- **Молочный шоколад** содержит сливки и меньшую долю какао - около 30 %.
- **Белый шоколад** не содержит какао-бобов, изготавливается из какао-масла, сухого молока.



Основные компоненты



- **какао-масло,**
- **какао тертое,**
- **сахарная пудра,**
- **лецитин.**

Признаки настоящего шоколада

- имеет гладкую блестящую поверхность, но при разломе отчетливо видна матовость;
- тает во рту и не размазывается в руках;
- ломается с сухим треском и ни в коем случае не тянется.



В состав шоколада включают добавки



Изюм -прекрасно усваивается организмом, обладает многими полезными свойствами. Изюм очень полезен детям и людям с ослабленным здоровьем, так как способствует повышению иммунитета.



Миндаль -это великолепный поставщик витаминов и микроэлементов. Он содержит необходимые организму белок, кальций, железо, фосфор, а витамины В2 и В3 способствуют обмену веществ, незаменимы для поддержания в здоровом состоянии зубов, волос и кожи.



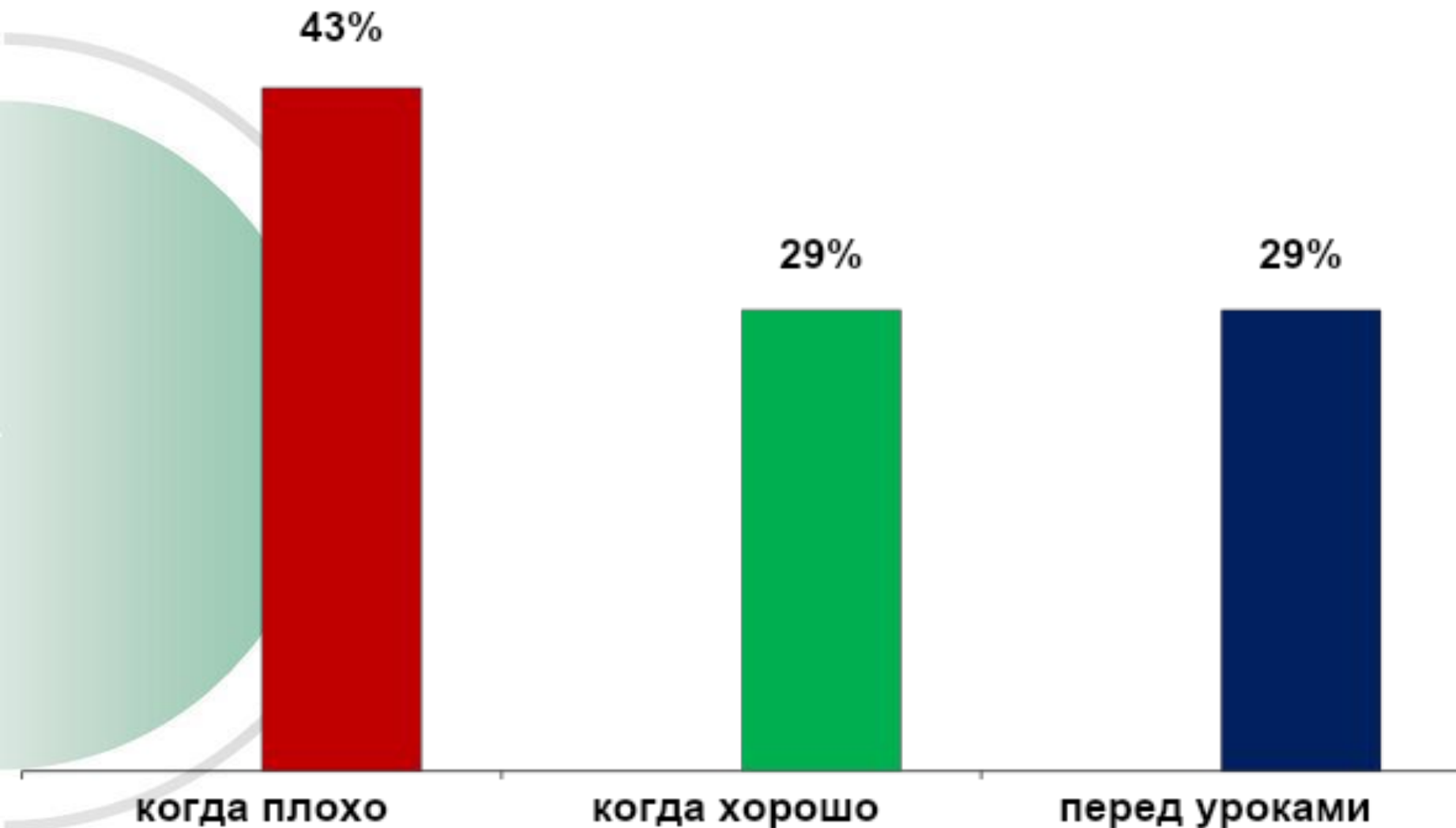
Лесной орех - характеризуется высоким содержанием жира, белка, витамина Е, минеральных веществ. Он всегда считался источником здоровья и счастья.

Полезные свойства шоколада

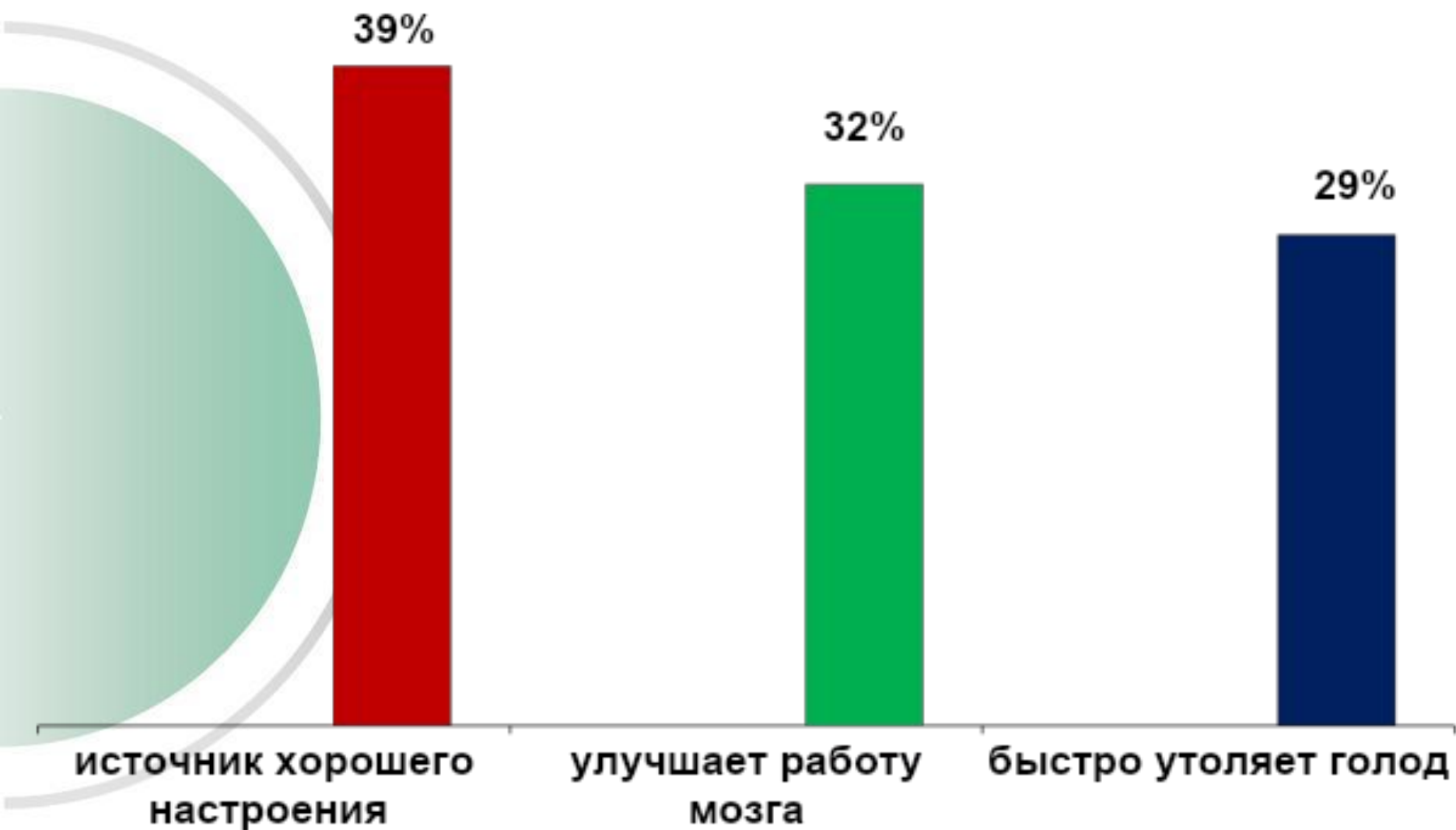
- Шоколад благотворно действует на сердечно - сосудистую систему.
- Шоколад способен на короткое время **улучшать** умственные способности.
- Шоколад **полезен** при лечении кашля и **даже** при лечении хронических заболеваний органов дыхания.
- В шоколаде содержится калий и магний, которые стимулируют мышечную и нервную системы. А в чёрном шоколаде еще довольно много железа. Он особенно полезен детскому растущему организму и людям, страдающим анемией.



В каких случаях вы употребляете шоколад?



Что вы думаете о пользе шоколада?



Рекомендации любителям шоколада

- **Употребляйте шоколад только в разумных количествах. Норма для ребенка 25 граммов в день.**
- **Ежедневно употребляйте черный (горький) шоколад без начинок и добавок.**



Рекомендации любителям шоколада



- *Не ешьте на ночь шоколад – трудно будет уснуть.*
- *Перед выполнением важной работы, съешьте кусочек шоколада.*
- *Употребляйте только настоящий шоколад, а не его подделки.*



Приготовление шоколада в домашних условиях

Ингредиенты:

200 мл воды

3 ст. л. какао,

ванилин,

1 ст. л. черного перца

мед, грецкий орех



Вывод:

- шоколад – не только лакомство, но и очень полезный продукт;**
- употреблять шоколад следует только в разумных количествах. Норма для ребенка 25 граммов в день;**
- в настоящем шоколаде обязательно должны присутствовать какао-масло, какао тертое, сахарная пудра и лецитин.**
- самый полезный - черный (горький) шоколад.**

- Мы провели мастер-класс по рисованию шоколадом и поняли, что шоколад не только вкусное лакомство, но и увлекательное занятие.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

