

# Шоколад

## Вред

## Польза



**Авторы проекта:**  
Выполнили  
Ученики 2 «Л» класса  
МБОУ «Лицей г.Уварово им.  
А.И. Данилова».  
Романова Екатерина и  
Ломакина Дарья



**Руководитель: учитель начальных  
классов МБОУ «Лицей г.Уварово им.А.  
И. Данилова»  
Покидышева Ирина Васильевна**

# Тема исследовательской работы: «Шоколад - вред или польза? »

**Цель работы:** Выявить полезные и вредные свойства шоколада и воздействие их на организм.

**Гипотеза:** Предполагаю, что шоколад приносит не только вред, но и пользу для здоровья человека.

**Актуальность:** Шоколад – самое любимое лакомство среди детей и взрослых. Все знают, что шоколад вкусный, но мало кто знает, полезен или вреден шоколад для здоровья детей и подростков.

Решение поставленной цели я буду осуществлять через ряд задач:

1. Спросить у мамы о шоколаде
2. Опрос друзей
3. Познакомиться с историей возникновения шоколада;
4. Собрать сведения о вреде и пользе шоколада;
5. Установить влияние шоколада на здоровье человека;
6. Узнать с помощью всемирной паутины о производстве шоколада
7. Собрать интересные факты о шоколаде.

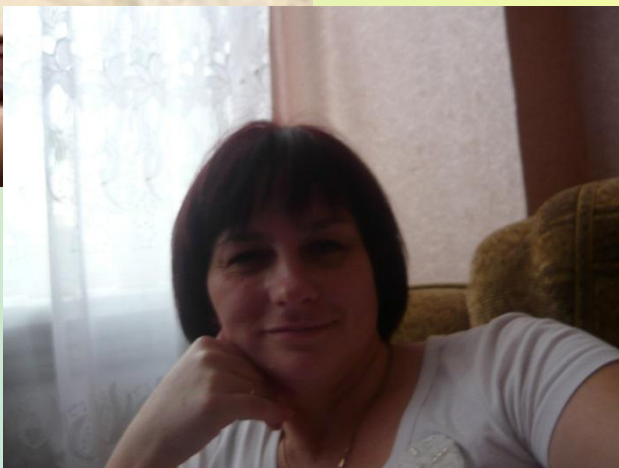
# Объект исследования: ШОКОЛАД



- Шоколад полезен, но только в умеренных количествах. Это источник энергии, который содержит много витаминов. Человек, который часто употребляет шоколад, устойчив к стрессам у него хорошая память, иммунитет. И вообще, это полезное лакомство, которое поднимает настроение и осуществляет пользу для здоровья.



- Мама, скажи, полезен или вреден шоколад?



# Виды шоколада



МОЛОЧНЫЙ



белый



чёрный (горький)

диабетический

шоколад в порошке



пористый



# Анкетирование

1. Любишь ли ты шоколад? ( фото в классе)

Да \_\_27\_\_ нет \_\_0

2. Ты считаешь, что шоколад вреден?

Да \_\_2\_\_ нет \_\_25

3. Портятся ли от шоколада зубы?

Да \_\_10\_\_ нет \_\_17

4. Знаешь ли ты откуда пришел шоколад?

Да \_\_0\_\_ нет \_\_27

5. Как часто вы едите шоколад?

Каждый день \_\_5\_\_ раз в неделю \_\_17\_\_ раз в месяц \_\_5\_\_

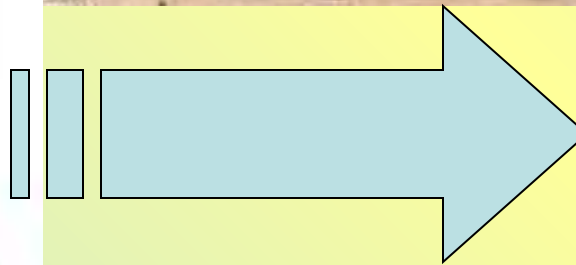
6. Какой шоколад вы любите?

Пористый \_\_6\_\_ батончик \_\_13\_\_ обыкновенная плитка \_\_8\_\_



# История шоколада

В начале 16 века Христофор Колумб привёз какао-бобы испанскому королю, из которого делали странный напиток.





Даниэль  
Петер

Молочный



Рудольф  
Линдт

Тает во рту

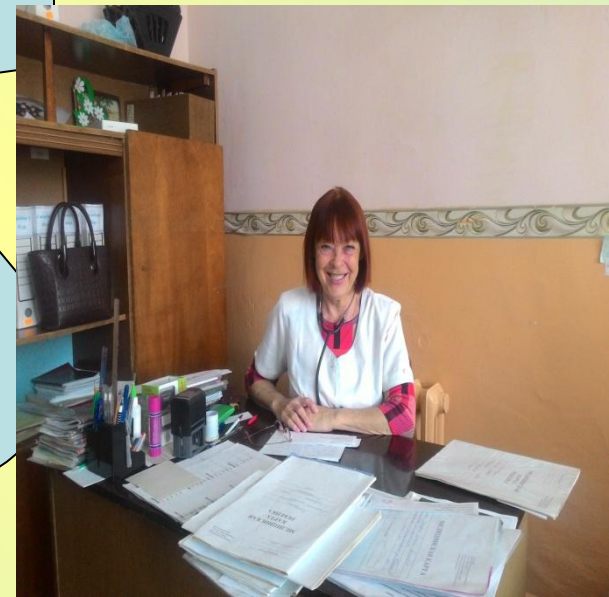




Лидия Ивановна, скажите, пожалуйста, вреден или полезен шоколад для организма и сколько его можно съесть без вреда для здоровья?



С точки зрения медицины, шоколад является полезным продуктом для молодого развивающегося организма. Так как в нем содержится большое количества кофеина, сахара, а самое главное огромен энергетический запас, что положительно влияет на настроение, заряд бодрости человека. Он положительно влияет на работу мозга.



Как вы думаете,  
портятся ли от  
шоколада зубы?

Долгое время считалось, что  
шоколад разрушает зубную  
эмаль, но это не так. Учёные  
выяснили, что в состав  
какао-бобов входят  
антибактериальные  
компоненты, которые  
предотвращают  
возникновение кариеса..



## Вред

- Шоколад виновник лишнего веса, т. к. это
- высококалорийный продукт и при избыточном употреблении
- углеводы откладываются в организме в виде жира.
- Шоколад при безудержном поедании может вызвать
- аллергию, в результате чего появляется диатез,
- поэтому не рекомендуется давать его детям до 2 лет.
- Шоколад обладает возбуждающим действием.
- Его не следует, есть много на ночь
- (особенно детям, т. к. он может вызвать
- бессонницу из-за содержания в нём
- кофеина).



## Польза

- Шоколад – источник энергии, в нём содержатся калий и магний
  - которые необходимы для работы мышц.
- Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.
  - Шоколад полезен для сердца и сосудов.
- Кардиологи установили, что тёмный шоколад препятствует
  - образованию тромбов на стенках сосудов,
  - улучшает кровоток, работу сердца и мозга.
- Шоколад способствует повышению иммунитета,
  - если употреблять высококачественные горькие сорта.
- Шоколад поднимает настроение,
  - его аромат вызывает чувство наслаждения и удовольствия.



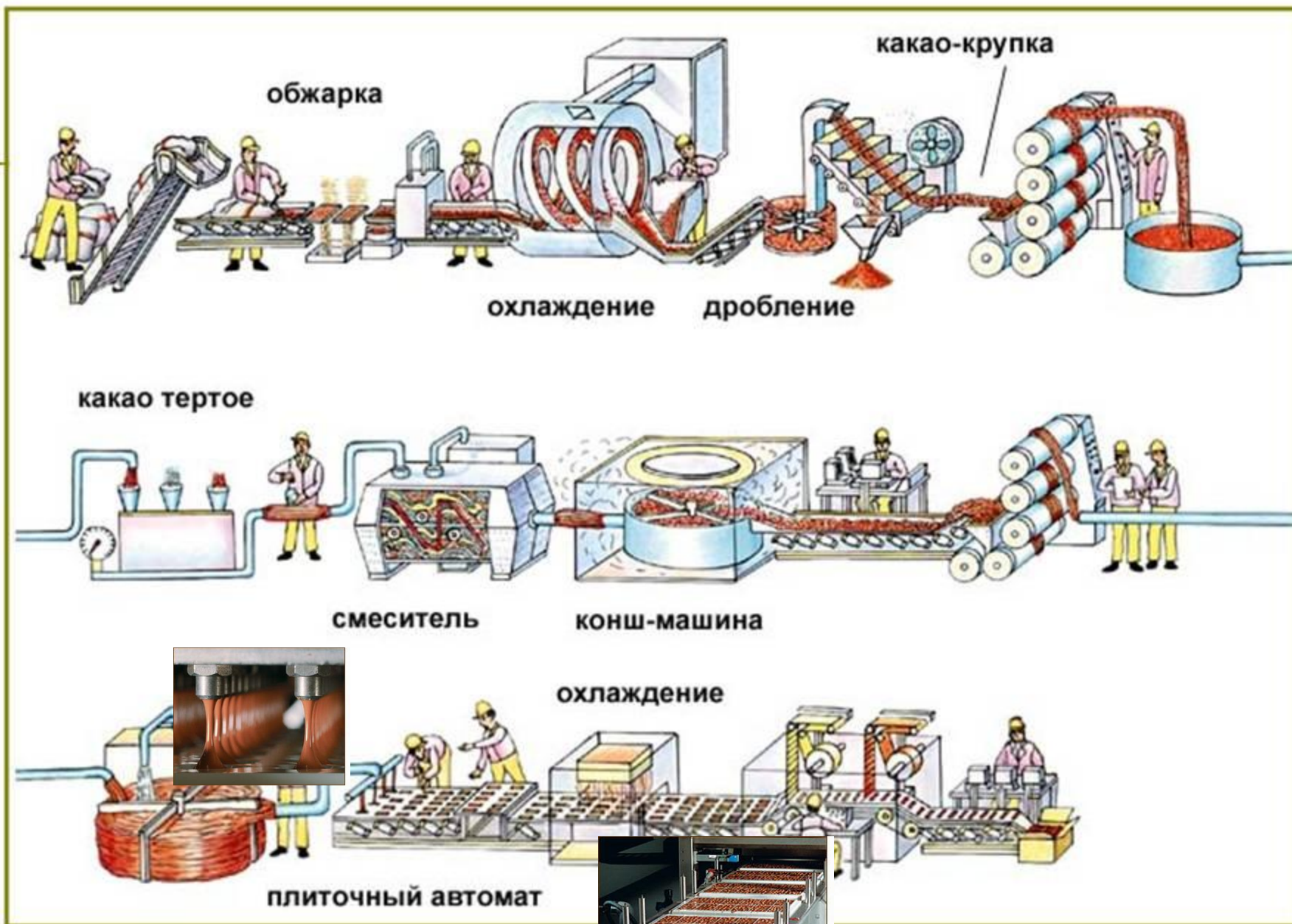
# Производство шоколада

Из какао бобов



Очистка какао бобов





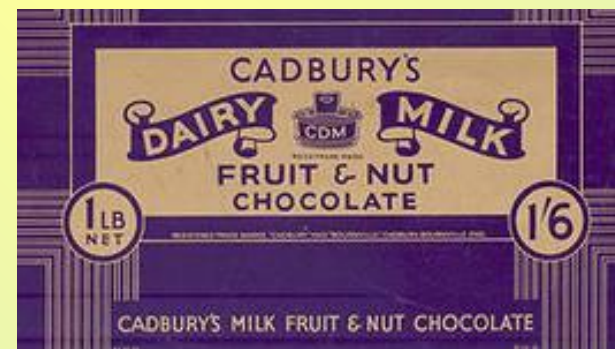


# Интересные факты о шоколаде:

– Международный день шоколада отмечается по всему миру 11 июля.



Джон Кэдбери, первый производитель шоколада, начал выпускать маленькие плитки сладости с целью отучить своих соотечественников от пристрастия к пиву



В России сделали  
первый памятник шоколаду, который был открыт  
в городе Покрове Владимирской области 1 июля 2009 года.



## Заключение

Так полезен или вреден шоколад?

Весомые аргументы есть и у сторонников, и у противников потребления шоколада – это показали и наши исследования. Выдвинутая гипотеза подтвердилась, что шоколад благотворно влияет на организм человека.

Употребление шоколада зависит от индивидуальной переносимости и особенности организма.

Предположение, что шоколад приносит больше пользы, чем вреда подтвердилось. Для лечебных целей специалисты рекомендуют высококачественные сорта горького шоколада.

Подтверждением этому являются и исследования американских учёных. Они показали, что люди, которые едят шоколад 2-3 раза в месяц, чувствуют себя лучше чем, те, кто полностью отказался от шоколада. Причиной этому являются антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде.

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

«Да, полезен! »

# Приготовление шоколада в домашних условиях



Продукты для шоколада



Смешиваем все продукты  
аккуратно, не спеша





В масло льем молоко

Добавляем сахар





Выкладываем массу  
в форму и ставим в  
морозильную камеру





Вот такие конфеты у меня получились!



Спасибо за внимание!