

# Шоколад: вред



или

польза?



**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА  
УЧАЩЕГОСЯ 2 «А» КЛАССА  
МБОУ СОШ №5 Г. ПЕРЕСВЕТА  
МАЗАНОВА АРТЁМА.  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА :  
НОВИКОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА**

## ***Гипотеза:***

*шоколад благотворно  
влияет на здоровье и  
самочувствие человека,  
если его употреблять в  
умеренных количествах.*

# **Цель исследования:**

**изучить вопрос о положительных и отрицательных воздействиях шоколада на организм человека и на этой основе провести изучение общественного мнения по этой проблеме.**

# **Задачи исследования:**

- ▣ **Изучить литературу по избранной теме: ознакомиться с историей возникновения шоколада и изучить его полезные и негативные свойства.**
- ▣ **Составить анкеты для одноклассников.**
- ▣ **Провести анкетирование учеников класса.**

# *Из истории шоколада*

**Это плод  
какао,  
внутри какао  
бобы  
страшно  
горькие!**



*Плод дерева какао растет на стволе. Он выглядит как маленькая дыня, а во внутренней мякоти содержится от 20 до 40 зерен или бобов*



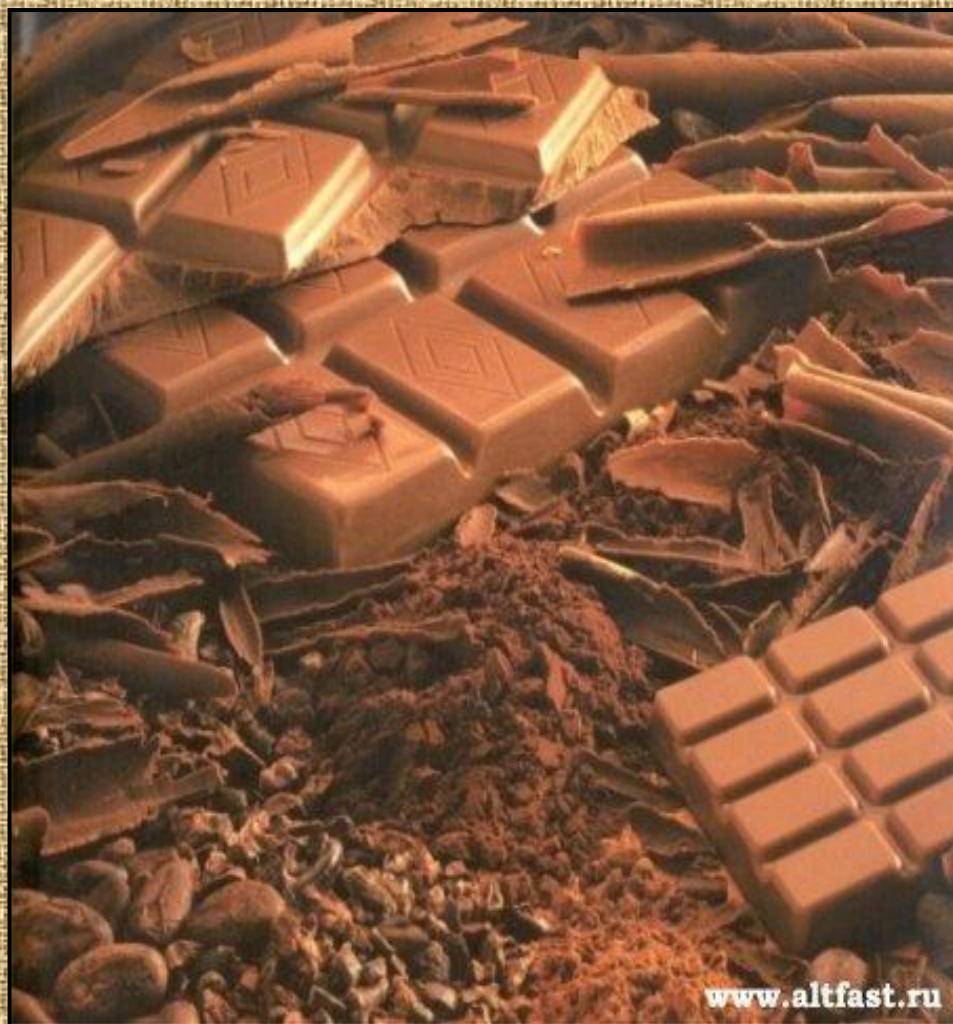
# **Подарок местных жителей**

**Первым европейцем, открывшим силу какао-бобов, был Христофор Колумб. В 1502 г. он получил их в подарок от местных жителей острова Гуанажа (в Карибах). С этого момента шоколад начал своё триумфальное шествие по Европе.**



# **Состав шоколада**

**Шоколад  
состоит из  
какао-массы,  
сахара, какао-  
масла и  
различных  
добавок.**





# Классификация шоколада

**По содержанию  
какао-порошка  
шоколад  
делится на:**  
**горький – более  
60%;**  
**полугорький  
(десертный) –  
около 50%;**  
**молочный –  
около 30%.**



# ***Пищевая ценность шоколадных изделий***

<b>Вид шоколада</b>	<b>Пищевая ценность в 100 г</b>		
	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>
<b>Горький</b>	<b>6,2</b>	<b>35,4</b>	<b>48,2</b>
<b>Молочный</b>	<b>9,8</b>	<b>34,7</b>	<b>50,4</b>
<b>Белый</b>	<b>4,2</b>	<b>30,4</b>	<b>62,2</b>
<b>Пористый</b>	<b>6,8</b>	<b>35,5</b>	<b>53</b>
<b>Темный</b>	<b>5,4</b>	<b>35,3</b>	<b>52,6</b>

***Вывод: шоколад – очень питательный продукт, поэтому исключать его из своего меню не нужно.***

# Шоколадные рекорды Гиннеса



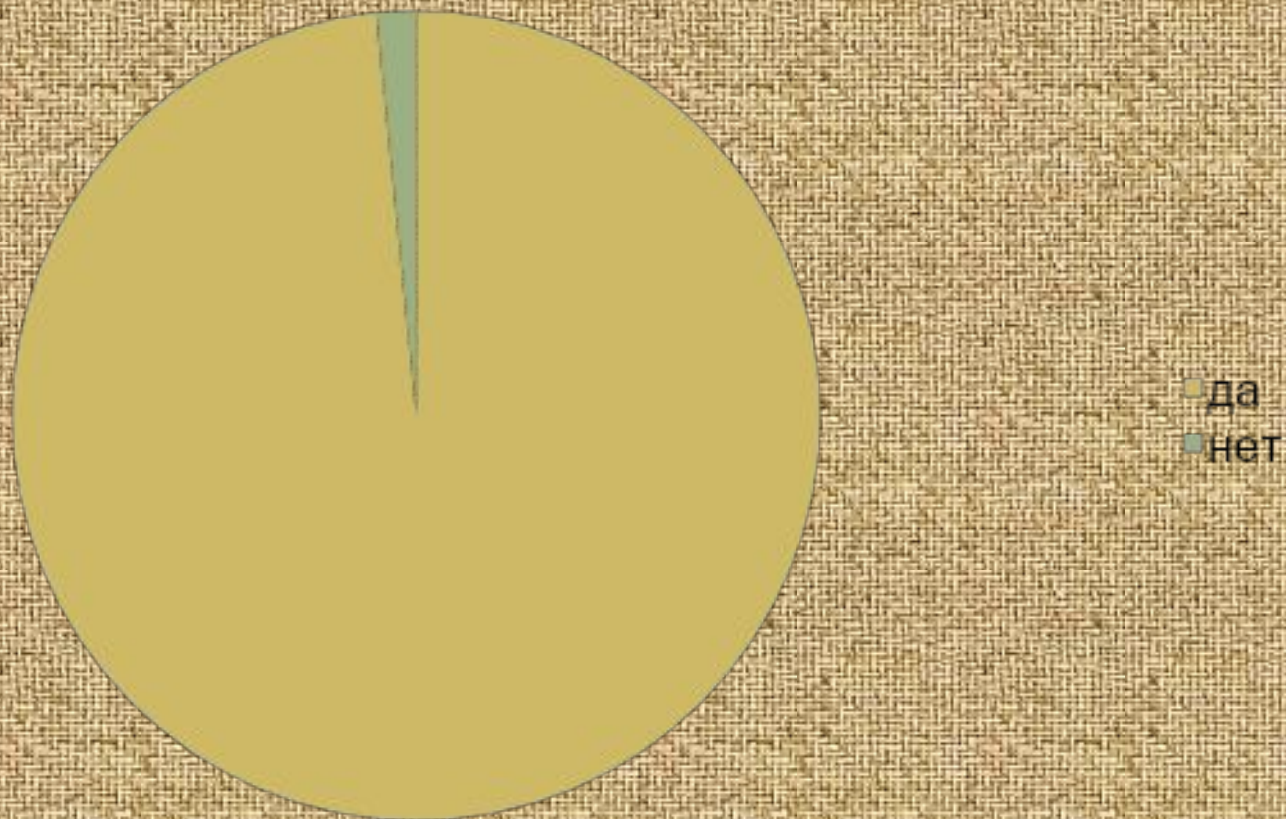
# Изучение общественного мнения о пользе и вреде шоколада

В опросе приняли участие  
учащиеся



# Вывод:

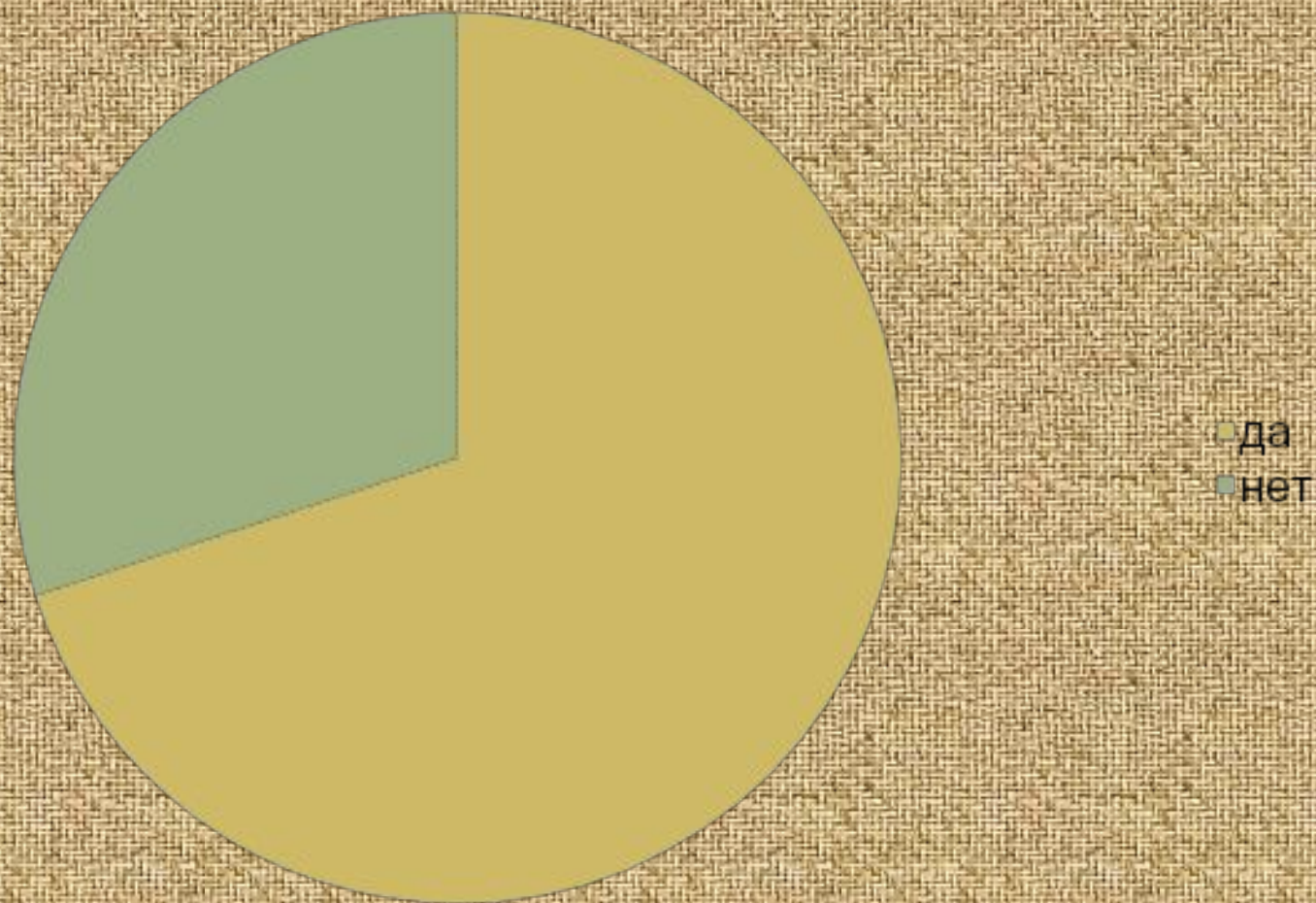
**Любите ли Вы шоколад?**



# Полезен ли шоколад?



**Интересно ли Вам узнать о  
пользе и вреде шоколада?**



**Таким образом, можно сделать вывод, что шоколад - любимое лакомство детей и взрослых, но сведений о нем они знают мало, всем хотелось бы узнать о пользе и вреде шоколада, как выбрать «правильный» шоколад.**



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- ▣ Шоколад улучшает настроение, вызывает прилив сил и бодрости

## ВРЕД

- ▣ Шоколад, съеденный на ночь, окажет возбуждающее действие на организм



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Калий и магний, содержащиеся в шоколаде способствуют нормальной работе нервной системы. Шоколад стимулирует память и мозговую деятельность человека, повышает внимание, устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Таким образом, шоколад может быть средством профилактики простуды, а теобромин, содержащийся в какао, достаточно эффективен при лечении кашля.

## ВРЕД

- Шоколад вызывает зависимость.



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- ▣ Шоколад благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Несколько граммов темного шоколада, употребляемых ежедневно, способны укрепить сердце, улучшить кровообращение и предотвратить образование кровяных тромбов, приводящих к инфарктам и инсультам.

## ВРЕД

- ▣ Употребление шоколада может привести к избыточному весу.



# Есть или **не есть?**

## ПОЛЬЗА

- ▣ Шоколад менее опасен для зубов, чем другие сладости, так как какао препятствует разрушению зубной эмали.

## ВРЕД

- ▣ Шоколад способствует



LEGASO

# Есть или **не есть?**

## ПОЛЬЗА

- ▣ Шоколад нормализует кровяное давление, укрепляет сосуды и повышает чувствительность к инсулину.

## ВРЕД

- ▣ Шоколад вызывает аллергию



# Есть или **не есть?**

## ПОЛЬЗА

- Горький шоколад сжигает жир. Углеводы шоколада быстро расщепляются и столь же быстро расходуются. Употребление шоколада в разумных количествах может быть даже частью диеты.

## ВРЕД

- Шоколад вызывает тошноту, изжогу, боль в желудке



## **Вывод:**

**в результате сравнения доводов сторонников и противников шоколада, я пришел к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.**

**Только нужно помнить, что  
во всём нужна мера.**

# Как выбрать настоящий шоколад?

- ▣ На упаковке должен стоять ГОСТ;
- ▣ Цена шоколадной плитки от 50 рублей – дешевле не брать;
- ▣ Ищи 3 обязательных компонента: какао-тёртое, какао-порошок и какао-масло;
- ▣ Шоколад имеет гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском;
- ▣ Шоколад должен таять во рту.



# И ВСЁ ЖЕ, ШОКОЛАД ПОЛЕЗЕН!



# Спасибо за внимание!

