

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



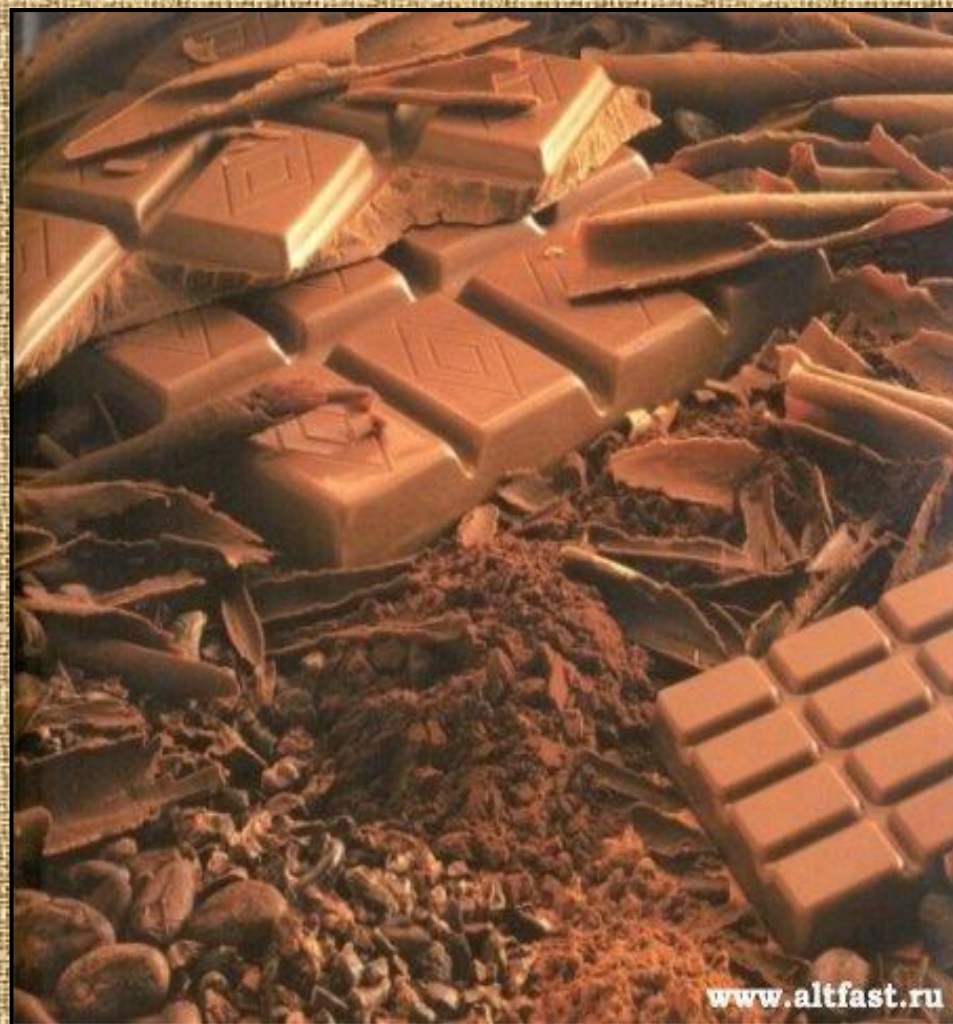
Подарок местных жителей

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

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

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

Шоколадные рекорды Гиннеса



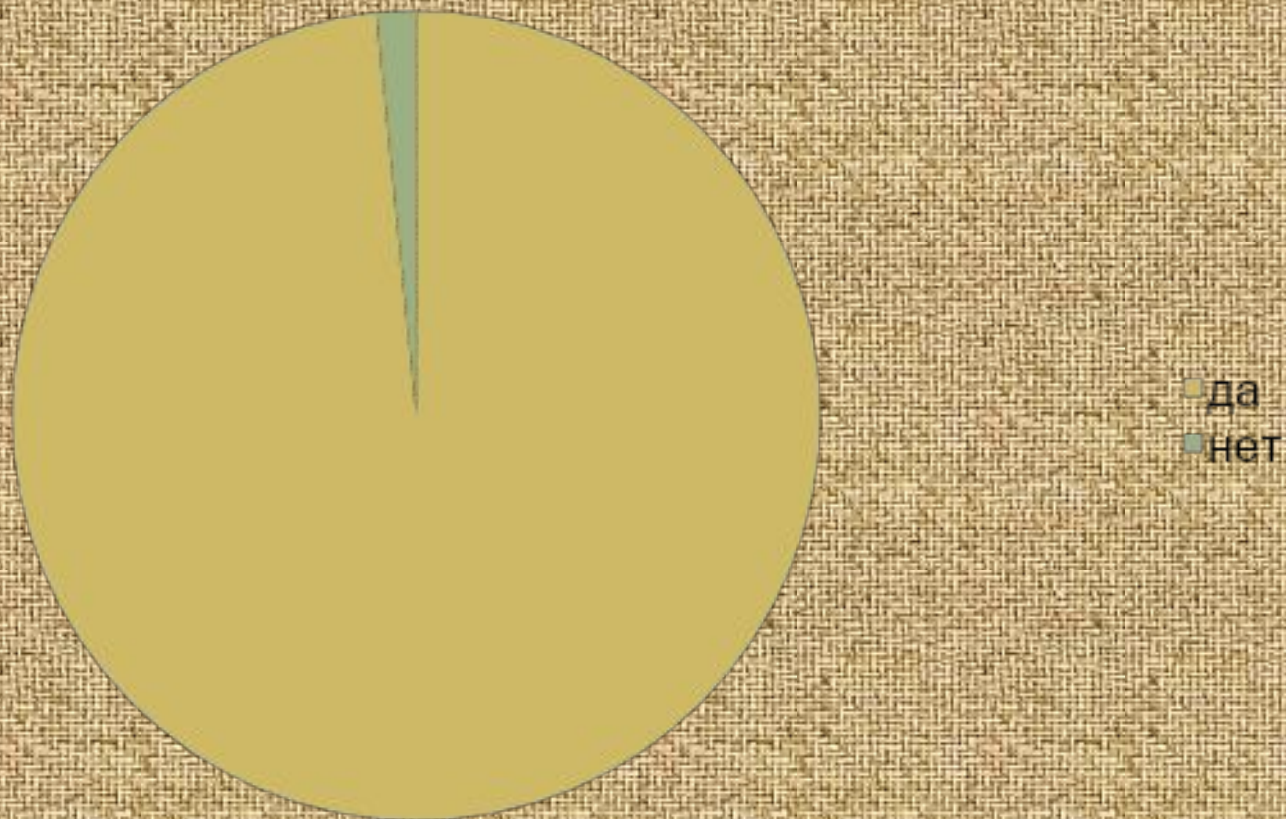
Изучение общественного мнения о пользе и вреде шоколада

В опросе приняли участие
учащиеся



Вывод:

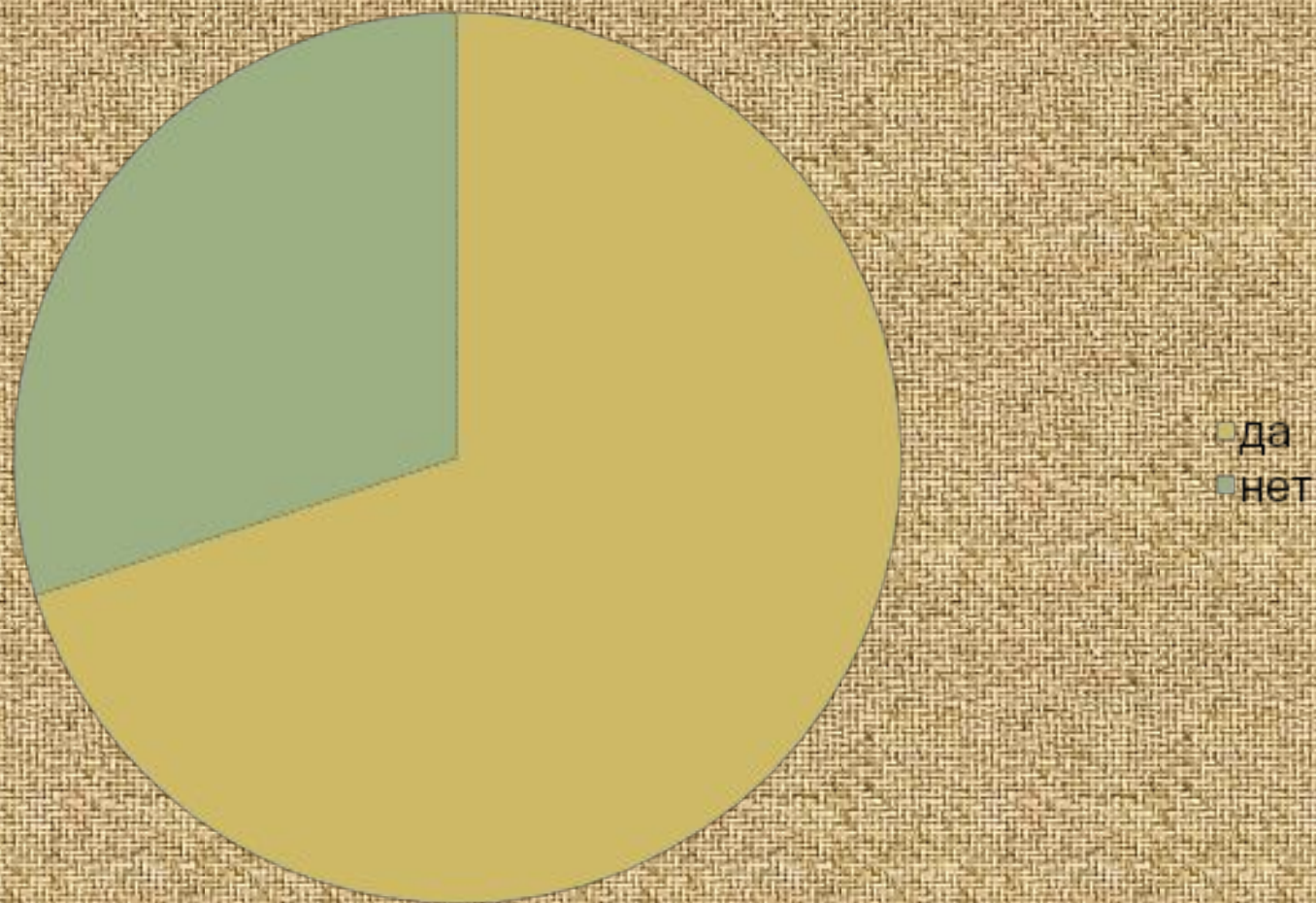
Любите ли Вы шоколад?



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 энергии 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!

