

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ:

## «ШОКОЛАД: ПОДСАМЫИ ВРЕД»



Выполнил  
Мишенин Евгений,  
учащийся 4 В класса  
МБОУ «Гимназия №5»  
Руководитель: Чекалина  
Елена Сергеевн

# ОДНИМ ИЗ ЛЮБИМЫХ ЛАКОМСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ШОКОЛАД



---

**Цель исследования:** выяснить, полезен ли шоколад для нашего организма и какое влияние оказывает употребление шоколада на наше здоровье.

**Задачи исследования:**

- Изучить и проанализировать литературу по данной теме.
- Рассмотреть состав и виды шоколада.
- Изучить влияние шоколада на организм человека.
- Провести анкетирование учащихся.
- Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях.

# РОДИНА ШОКОЛАДА



# ВИДЫ ШОКОЛАДА

- чёрный,
- молочный,
- пористый,
- диабетический



- ***В зависимости от способа обработки:*** десертный и обыкновенный.



- ***В зависимости от состава:*** без добавлений, с добавлениями, с начинкой, диабетический и белый.



- ***В зависимости от формы:*** в виде плиток, фигур и в порошке.



# О ПОЛЬЗЕ ШОКОЛАДА

- Улучшает настроение;
- Вызывает прилив сил;
- Заряжает бодростью;
- Стимулирует память;
- Полезен для сердца;
- Шоколад – источник энергии;
- Жиры и сахар, которых много в шоколаде – основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащийся в нём, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.



# О ВРЕДЕ ШОКОЛАДА

---

- Если поедать его в больших количествах (это высококалорийный продукт, он является источником лишнего веса);
- Употреблять ненастоящий шоколад, а его подделки.





# КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЙ ЛИ ШОКОЛАД:

---

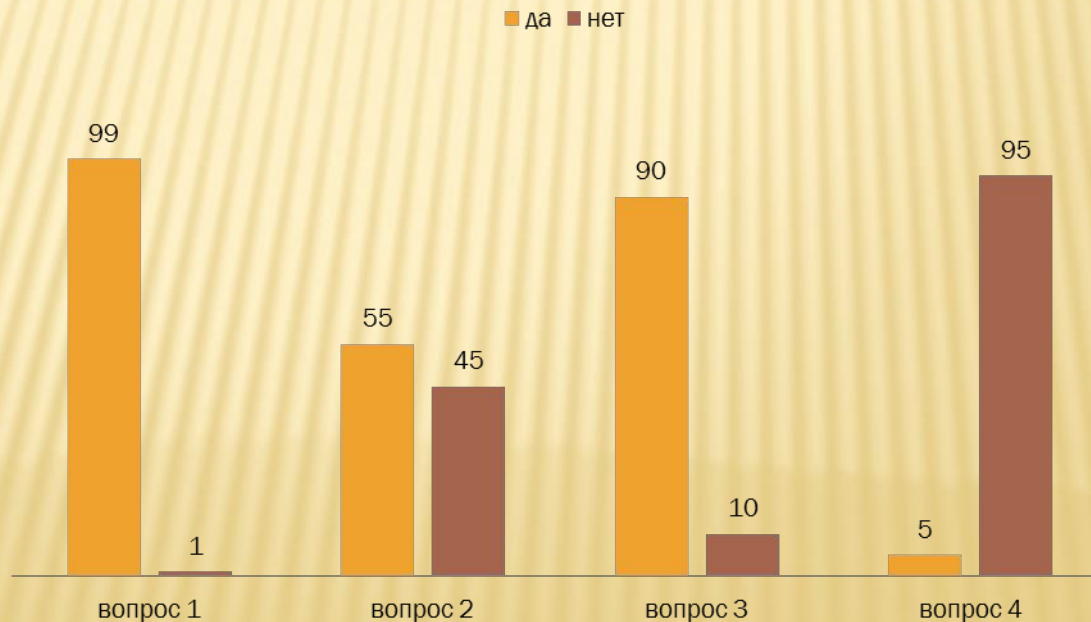
1. На упаковке должен стоять ГОСТ.
2. Надо искать три компонента: какао тёртое, какао порошок, какао масло, если есть другие, шоколад ненастоящий.
3. Шоколад должен быть однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность.
4. Ломается с характерным треском.
5. Моментально тает во рту.

# АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Изучив информационные источники о шоколаде, я провел анкетирование среди одноклассников, чтобы узнать их отношение к этой сладости.

В исследовании было опрошено человека. Я задавал им следующие вопросы:

1. Любите ли вы шоколад?
2. Вреден ли шоколад?
3. Часто ли вы едите шоколад?
4. Изучаете ли вы состав шоколада при его покупке?
5. Как часто вы едите шоколад: каждый день, несколько раз в неделю, несколько раз в месяц?



# ПОЛУЧЕНИЕ ДОМАШНЕГО ШОКОЛАДА

**Рецепт приготовления:**

*5 ст. ложек молока, 50 гр. сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек какао, 1 ч. ложка муки. Формочки можно использовать силиконовые или форму для льда.*



В кастрюлю вливаем молоко, добавляем какао и сахар, тщательно перемешиваем и ставим на огонь.



Доводим до кипения и добавляем 50 г.  
сливочного масла и медленно перемешиваем  
смесь

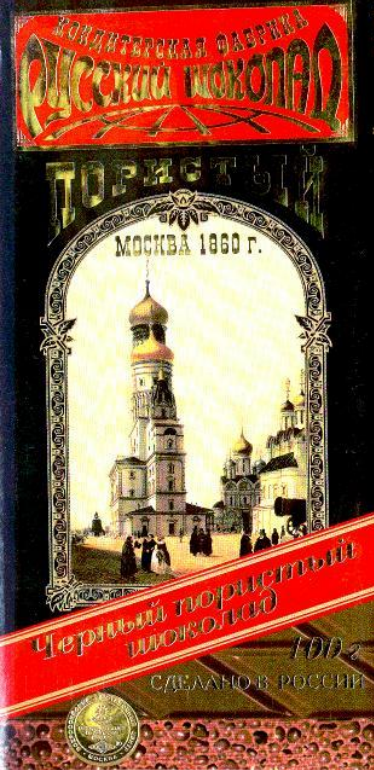


Потом постепенно добавляем муку и доводим до кипения. Как только мука полностью и равномерно размешается, снять с огня кастрюлю.



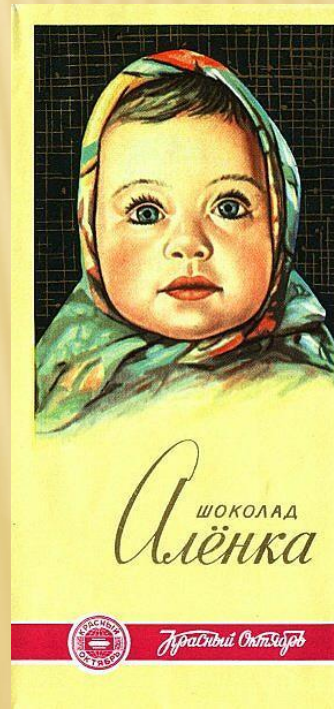
Затем смесь вылить в формочки и поставить в морозильную камеру на 3-4 часа. У меня нашлась одна большая формочка.





## ВЫВОД:

- Одни медики критикуют своих пациентов за употребление этого продукта, грозят выпадением зубов, а также повышением уровня холестерина в крови.
- Другие же врачи и ученые ратуют за потребление шоколада, как вещества, способного поддерживать нормальную работу сердца и циркуляцию крови, а также снижающего уровень холестерина в крови.
- Все без исключения светила мировой медицины сходятся в одном: во всем следует знать меру, и переизбыток какого-то одного продукта неизбежно чреват проблемами.
- При покупке шоколада всегда обращайте внимание на его подлинность, читайте надписи на этикетках и упаковках. Покупайте шоколад в больших магазинах. Знайте, что настоящий шоколад не может быть дешевым.





---

**Спасибо за внимание!**  
**Крепкого вам здоровья!**