

# Исследовательская работа на тему: «Шоколад в жизни человека: вред или польза»



*Автор: Комарова София,  
ученик 4»Д» класса , сш№4 г.  
Талдыкорган*



СТОРЫ

*Dream*

*Dream*

*D*

*Dream*  
ШОКОЛАД

*Dream*

*Dream*

*Dream*

*Dream*

ШОКОЛАД





Raffaello

FERRERO

edel-Konfekt

crocc

# **Цель исследования:**

*выявление причин, имеющих  
отрицательное и  
положительное влияние  
шоколада на здоровье человека*

# Задачи исследования:

- изучить и проанализировать научную информацию по теме;
- познакомиться с историей возникновения шоколада;
- собрать сведения о вреде и пользе шоколада;
- установить влияние шоколада на здоровье человека;
- собрать интересные факты о шоколаде.

# Предмет исследования

- здоровье человека, положительное и отрицательное влияние шоколада на здоровье человека.

## Участники исследования:

- учащиеся школы и класса, независимые участники.

# Методы исследования

- изучение и анализ научной литературы;
- анкетирование;
- беседа;
- интервью;
- наблюдение;
- сравнение;
- обобщение.

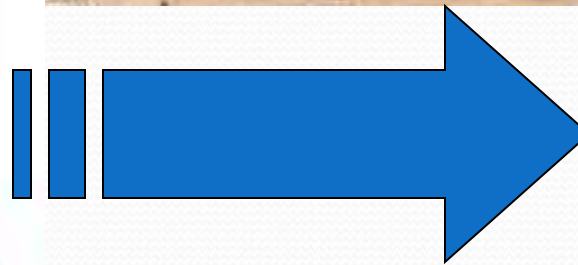


# **Гипотеза исследования:**

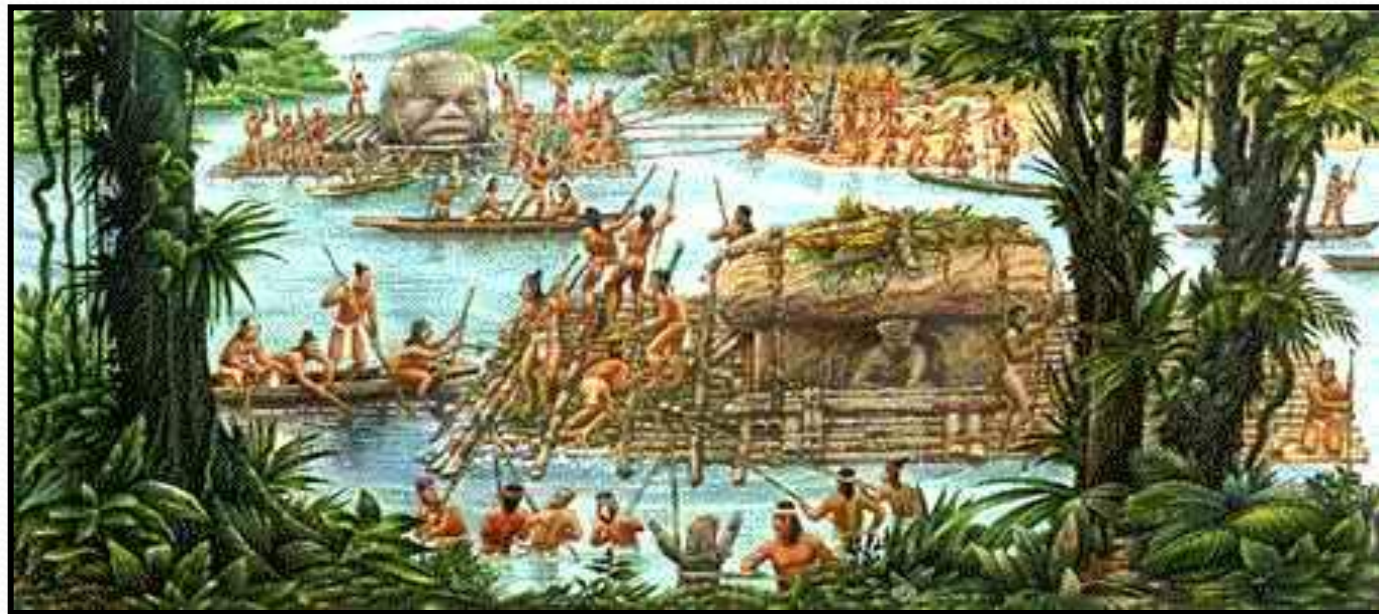
**что если шоколад  
употреблять в умеренных  
количествах, то он  
положительно влияет на  
организм человека.**

# История шоколада

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



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



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

**Примерно за 1500 лет до нашей эры  
возникла цивилизация ольмеков.**



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

**Бог какао у майя.**





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

# Основные компоненты



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

# Виды шоколада:



МОЛОЧНЫЙ



белый



чёрный (горький)

шоколад в порошке

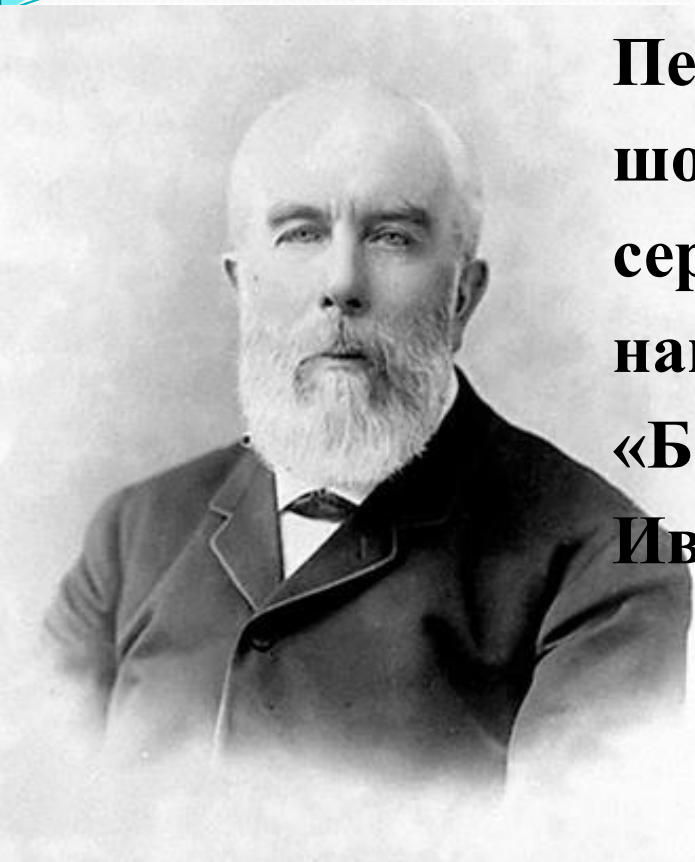


пористый



диабетический





**Первые фабрики по производству шоколада были открыты в Москве в середине XIX века. Из предприятий наиболее известной была фабрика «Бабаевская», основанная Алексеем Ивановичем Абрикосовым.**



# Акционерное общество «Рахат»

- является одним из крупнейших производителей кондитерской продукции в Казахстане, ведущим свою историю более 70-ти лет.

Первое производство кондитерских изделий было организовано в 1942 году на площадях ликеро-водочного завода, на оборудовании, эвакуированном во время войны из Москвы и Харькова.

*Каждый может сделать свой выбор...*



# Кондитерские фабрики Казахстана

## АКТЮБИНСКАЯ КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА ТОО

● ВЕЛИКАНОВ ЧП

● ДЭМДИ ТОО

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ОАО

КОНФЕТЫ КАРАГАНДЫ

● КОНДИТЕР МАКС ФИРМА

# 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.

# Анкетирование

Анкета

1. Какой шоколад вы предпочитаете?

- а) Белый шоколад                      б) молочный шоколад  
в) черный шоколад

2. В каких случаях вы употребляете шоколад?

- а) Когда плохо                      б) когда хорошо                      в)  
перед уроками

3. Что вы думаете о пользе шоколада?

- а) источник хорошего настроения                      б)  
улучшает работу мозга                      в) быстро утоляет голод

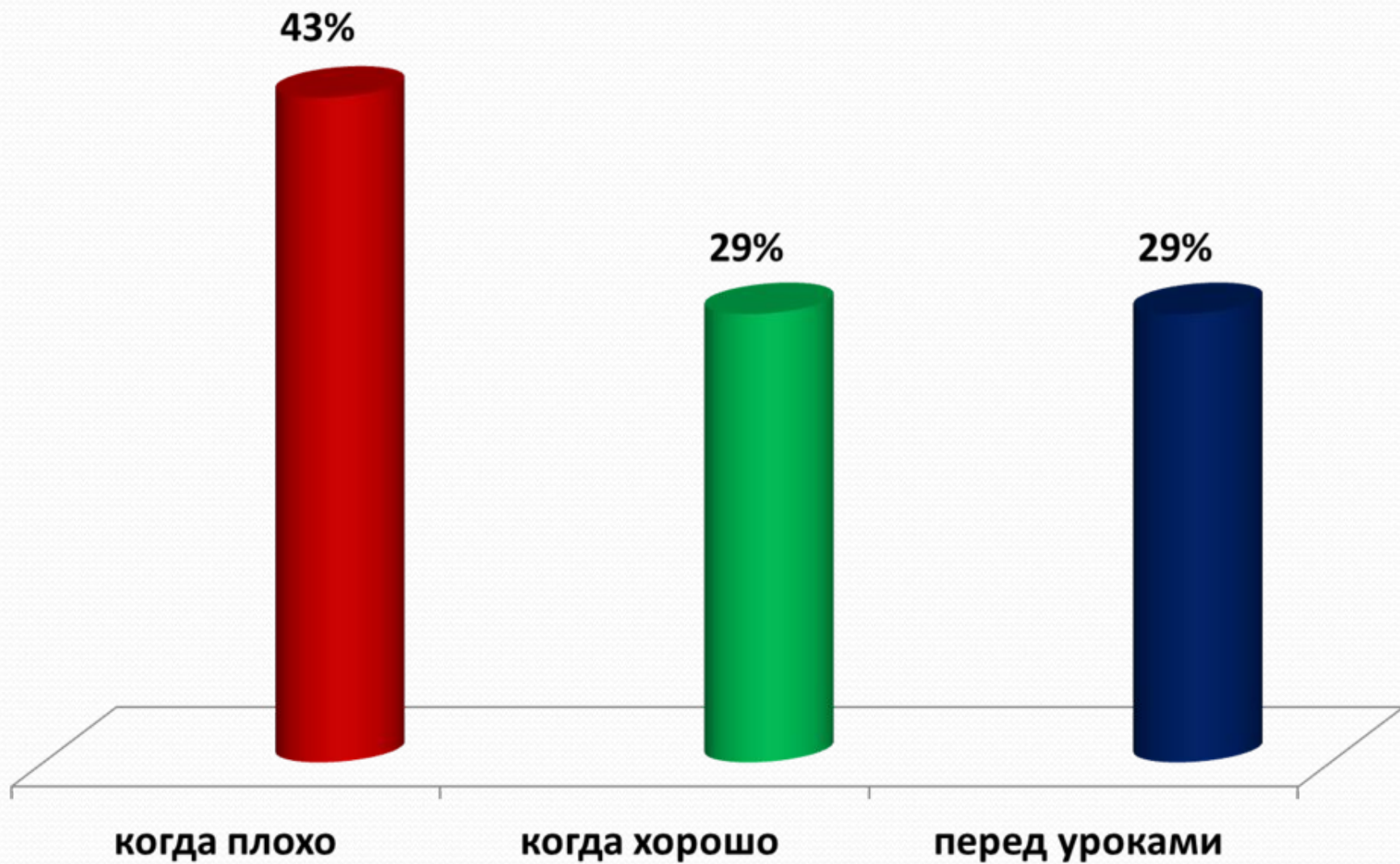
4. Чем вреден шоколад?

- а) от шоколада портятся зубы                      б) от шоколада  
толстеют

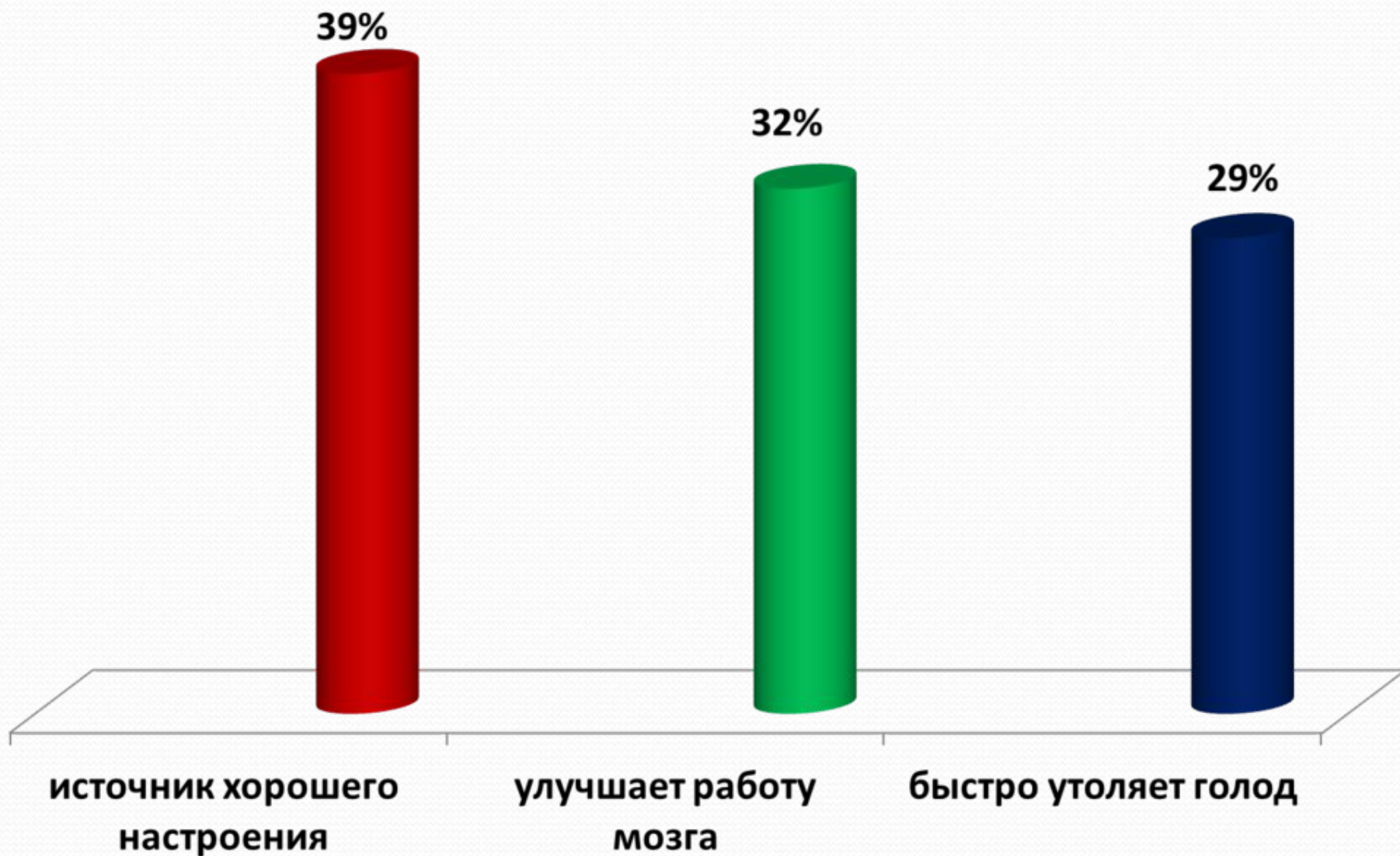
# Какой шоколад вы предпочитаете?



# В каких случаях вы употребляете шоколад?



# Что вы думаете о пользе шоколада?





# Чем вреден шоколад?

68%



от шоколада портятся зубы

32%



от шоколада толстеют

# ОПЫТ № 1

- Берётся плитка шоколада и разогревается в микроволновой печи на 1 мин. 50 сек., размешать и добавить воды. Шоколад приобрёл жидкую консистенцию.



# ОПЫТ № 2

- Берётся плитка шоколада, так же как и в первом опыте разогревается в микроволновой печи на 1 мин. 50 сек., добавить молоко и нанести маску на лицо и оставить на 15 минут.



# Интервью у участкового врача: «Польза и вред шоколада»

Оксана Валерьевна 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 количество кофеина, сахара, а самое главное огромен энергетический запас, что положительно влияет на настроение, заряд бодрости человека. Он положительно влияет на работу мозга, так как незначительно повышает артериальное давление, вследствие чего человек чувствует себя более активнее.



Оксана Валерьевна  
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. Японские врачи предлагают добавить экстракт, приготовленный из оболочек какао-бобов, в зубную пасту, но чистить зубы после употребления сладкого все же, надо.



## 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).



## Полезьа

**Шоколад – источник энергии, в нём содержится 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.**



# 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.*

## **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.



Спасибо за внимание!