| | |
|---|---|
| Полное наименование темы работы | Как шоколад влияет на здоровье человека? |
| Фамилия имя отчество автора | Диняева Алиса Александровна |
| Фото автора | |
| Территория, населенный пункт | П. Рассвет |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ «Рассветовская средняя общеобразовательная школа» |
| Класс | 3 «А» класс |
| Место выполнения работы | Первоначально – дома<br>Затем – в классе |
| Руководитель | Гиманова Людмила Васильевна |
| e-mail контактный телефон | gimanova.mila@mail.ru |

**Цель:** Узнать полезен или вреден шоколад для нашего здоровья.

**Задачи:**

1. Ознакомиться с историей возникновения шоколада.
2. Изучить состав и виды шоколада.
3. Выяснить пользу и вред шоколада на организм человека.
4. Провести опрос одноклассников на тему: «Что знают о шоколаде ученики средней школы»
5. Попробовать приготовить шоколад в домашних условиях
6. Вывод.

**Объект исследования:** шоколад.

**Предмет исследования:** сведения о шоколаде.

**Методы исследования:** анализ, опрос, приготовление продукта в домашних условиях

**Гипотеза:** предполагаю, что если шоколад употреблять в умеренном количестве, то он положительно воздействует на организм.

# История шоколада.

История шоколада началась очень давно - более 3000 лет назад. На берегах Мексиканского залива цивилизация майя положила начало в культивировании дикорастущего какао-дерева. Какао- дерево произрастает в тропической зоне.

Народы майя готовили какао напиток с добавлением сахара, корицы и мёда.

Первый плиточный шоколад был выпущен в Гамбурге. После этого шоколад прошел по всему миру.

В 1770 году была создана первая французская компания, применяющая при изготовлении шоколада гидравлический пресс. А в 1828 году голландец Ван Хутен открыл шоколадную пудру.

# Состав шоколада.

Для того, что бы узнать состав шоколада мы проникнем в самое «сердце» сладкого лакомства Итак, какао-бобы при переработке преобразуются в тертое какао (в последующем какао-порошок) и масло какао.

Так вот, десерт, который содержит в себе один или сразу оба эти какао-продукта, и имеет право называться полноценным шоколадом.

В состав шоколада входят следующие питательные вещества**:**

1. **калий и магний — эти необходимые нам химические элементы** стимулируют работу мышц и нервной системы, поддерживают сердечно - сосудистую систему.
2. Н**ебольшое количество железа** — это придает энергию, что полезно и для взрослых, и для детей.
3. **Глюкоза -** положительным образом сказывается на деятельности мозга.
4. **Танин ($B_1$ ) —** вещество, регулирующее работу пищеварительной системы
5. **Кальций -** важный для человеческого здоровья
6. **Рибофлавин ($B_2$) -** играет важную роль в расщеплении и усвоении жиров, белков и углеводов.

# ВИДЫ ШОКОЛАДА.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТАВА ШОКОЛАД ДЕЛЯТ НА ГОРЬКИЙ, МОЛОЧНЫЙ И БЕЛЫЙ:

**ЧЁРНЫЙ (ГОРЬКИЙ) ШОКОЛАД**

**МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД**

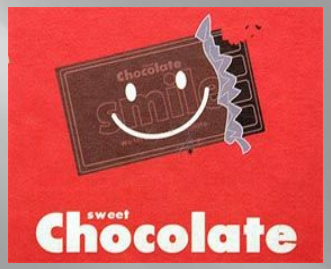
**БЕЛЫЙ ШОКОЛАД**

# Польза шоколада.

1. Шоколад – стимулятор мозговой деятельности.

2. Шоколад полезен для сердца и сосудов.

3. Шоколад улучшает настроение, вызывает прилив сил, заряжает энергией.




4. Какао-порошок препятствуют разрушению зубной эмали.

5. Шоколад хорошее косметическое средство.

6. Шоколад – сильный антидепрессант.

7. Эффективное средство от кашля.

# Вред шоколада.

1. Лишний вес.
2. Вызывает аллергию.
3. Кариес.
4. *Нарушает обмен веществ*

**ВЫВОД: вред шоколада очевиден при чрезмерном его потреблении.**

# Что знают о шоколаде ученики средней школы.

Мне стало интересно, а как относятся к шоколаду ученики начальных классов. Знают ли они что-нибудь о различных свойствах шоколада. Для этого я подготовила несколько вопросов. В опросе участвовали ученики Рассветовской средней школы 89 человек.

1. Любите ли Вы шоколад?
2. Как часто Вы его едите?
3. Знаете ли Вы. из чего делают шоколад?
4. Сколько Вы можете съесть шоколада в день?
5. Какой Вы любите шоколад?
6. Какие вредные свойства шоколада Вы знаете?
7. Какие полезные свойства шоколада Вы знаете?

# Анализ опроса участников.

Некоторые ответы меня удивили, любителей шоколада оказалось очень много 95% и только 5% не любят шоколад. В лидерах из всех разновидностей шоколада - молочный шоколад.

24% не знают, 28% даже никогда не интересовали и лишь только 48% ответили, что да конечно знают, из какао.

44 % опрошенных кушают шоколад почти каждый день.

51% опрошенных употребляют его очень редко

5% не едят вообще

21 % едят столько, сколько захотят

53 % ограничивают родители

26 % могут съесть много, но ограничивают себя, зная о вреде чрезмерного употребления шоколада.

Таким образом, я выяснила, что мои одноклассники плохо осведомлены о пользе и вреде шоколада. А так как многие из них едят шоколад достаточно часто, считаю, что они должны об этом хорошо знать.

# Приготовление шоколада в домашних условиях

Очень интересно, возможно ли изготовить шоколад в домашних условиях? Изучив литературу по приготовлению и разновидностям шоколада, я приступила к работе.

Я взяла следующие продукты: сливочное масло-100 граммов, сухое молоко- 8 столовых ложек, какао-порошок- 8 столовых ложек, сахар – 10 столовые ложки.

Сначала я смешала в миске какао-порошок и сухое молоко. Затем к полученной массе добавила размягченное сливочное масло. Поставила, получившуюся смесь на лёгкий огонь, постоянно помешивая. Через 4 минуты добавила сахарную пудру. Масса нагревалась ещё 4 минуты и приобрела вид вязкой жидкости. Приготовила форму из поддона для конфет. Вылила в формочки получившуюся массу. Убрала на 4 часа в морозильную камеру.

Когда шоколад был готов, мы всей семьёй сняли пробу. Шоколад оказался очень вкусным младший брат был доволен больше всех. Я осталась довольна своим опытом в кулинарии.

# Вывод

Шоколад – источник удовольствия. Я заметила, что после употребления даже небольшой порции шоколада у меня поднимается настроение и прибавляются силы. Так что совсем без шоколада наша жизнь была бы скучной.

В процессе работы я многое узнала о свойствах шоколада и сделала вывод, что это лакомство не так вредно, как говорят об этом многие взрослые. **Главное – знать меру!** По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 2-3 конфетки в день. Все, что больше причиняет вред.

Самым подходящим временем для потребления шоколада является время полдника, т. е. приблизительно от 14.00 ч. до 16. 00 ч. И ни в коем случае не ешьте шоколад на голодный желудок. Отдавайте предпочтение темному шоколаду. Обязательно смотрите на состав который указан на упаковке должен стоять ГОСТ. Ищи 3 компонента: какао - тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий.

Если вы будете следовать этим простым правилам, то поедая чудесное лакомство вы будете получать не только удовольствие, но и пользу для своего организма.

**Кушайте шоколад на здоровье!**

# Список литературы.


***Литература:***

1. О. Остапчук. Детская энциклопедия: Шоколад. – ЗАО «Аргументы и факты- детям», 2002.
2. Что такое Кто такой. Детская энциклопедия.- Москва, Издательский дом «Современная педагогика», 2004.

**Интернет:**

1. http://www.cultureclub.ru/announce/aid129.html
2. http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4046429
3. http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4629902
4. http://www.italia-ru.it/node/3040

**Фильм:**

1. Чарли и шоколадная фабрика Тим Бёртон, 2005г.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**