

# Влияния шоколада на здоровье.

*Исследовательская  
работа  
учащихся 6 – Б класса  
МБОУ СОШ №2 г.Рудня  
Учитель: Дзубан С.Н.*

# Цель работы:

Изучение влияния шоколада на здоровье человека.

# Задачи:

Провести анкетирование учащихся 6б класса.

Ознакомиться с историей возникновения шоколада.

Узнать виды шоколада и его состав

Изучить полезные и отрицательные свойства шоколада  
на практике



# Методы исследования:

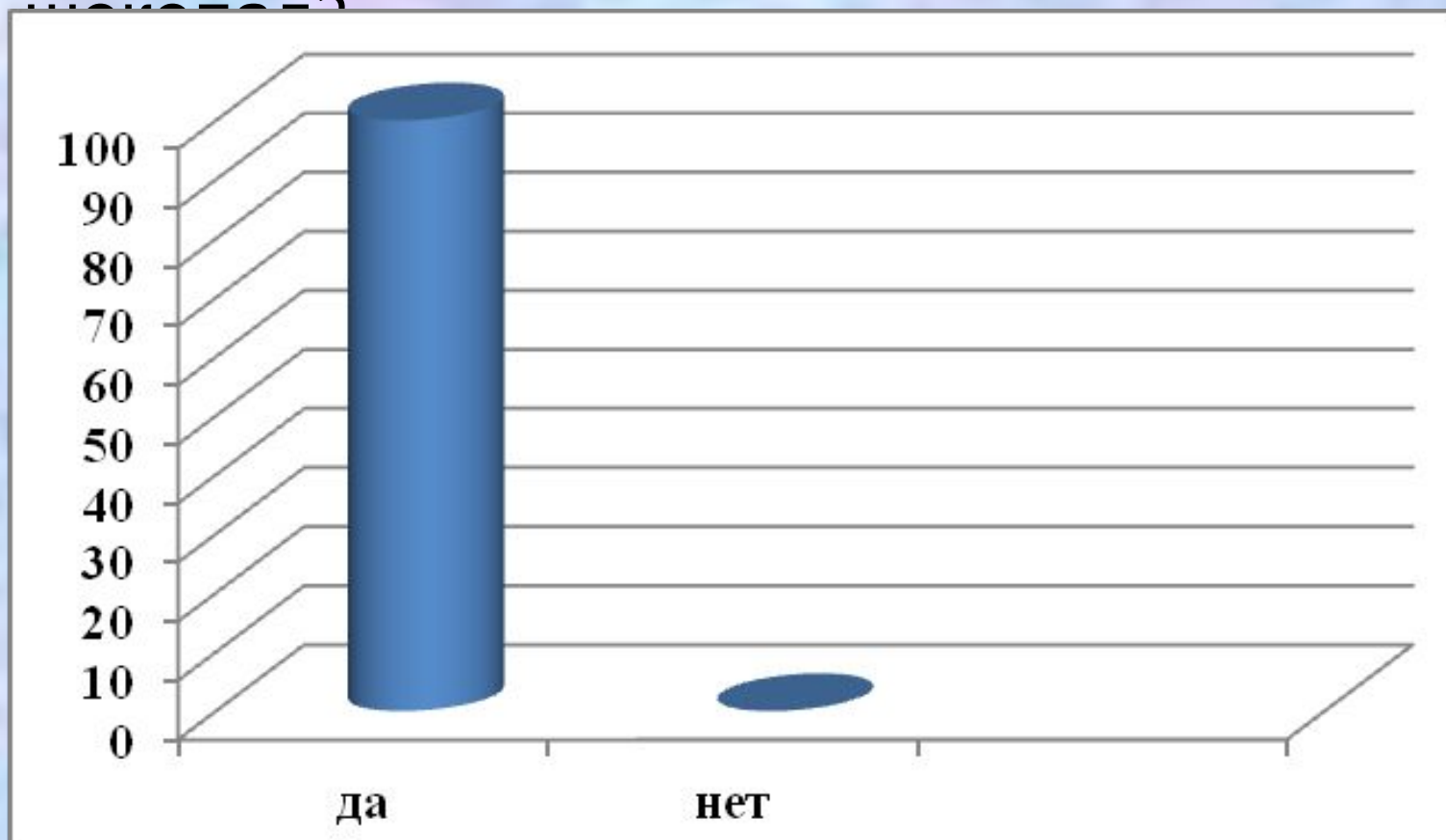
- Анализ литературных источников
- Наблюдение за изменением настроения учащихся 6б во время практической части
- Опрос учащихся

Основной вопрос:  
*Шоколад – польза или вред для организма?*

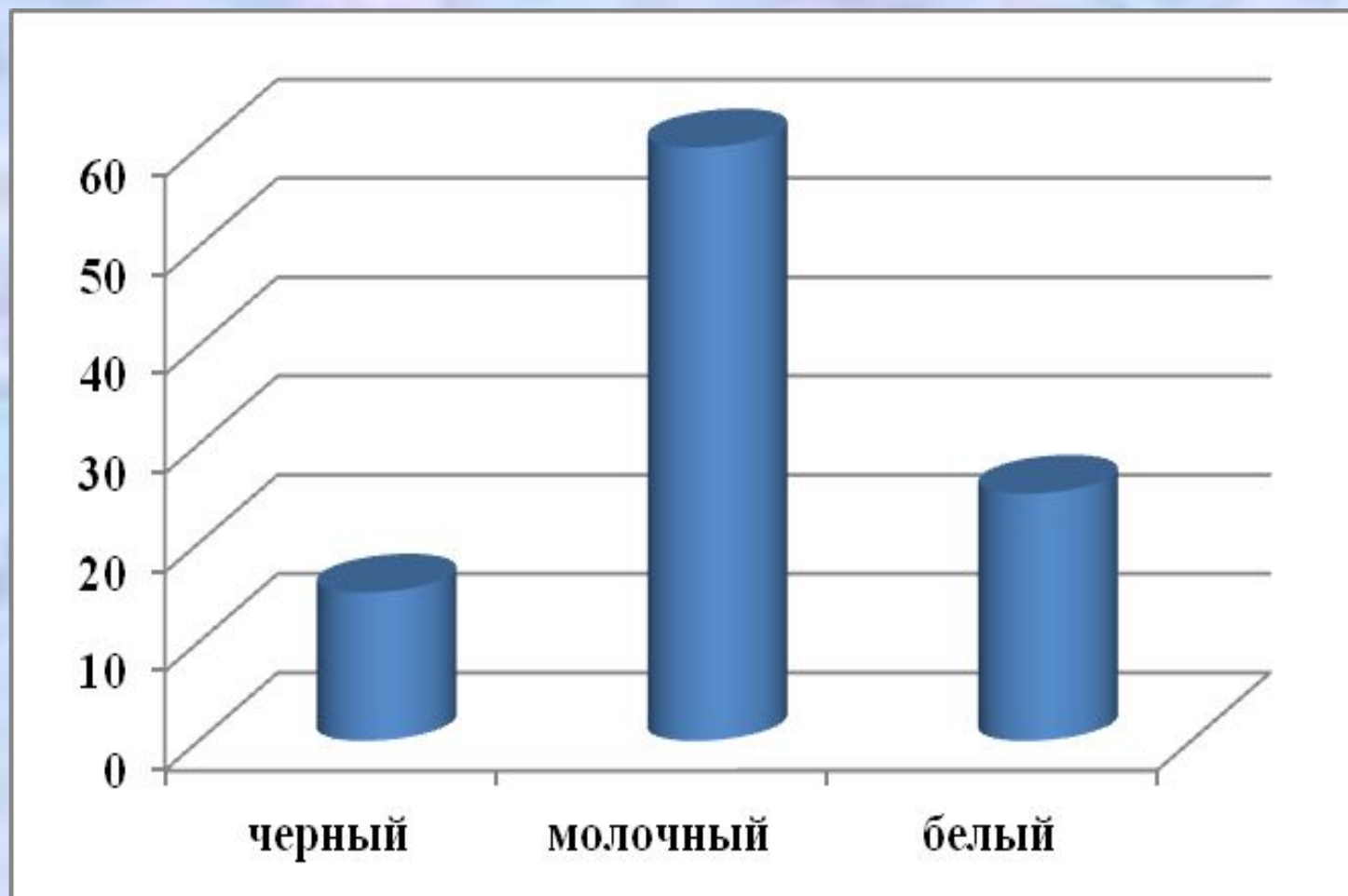


# Итоги анкетирования

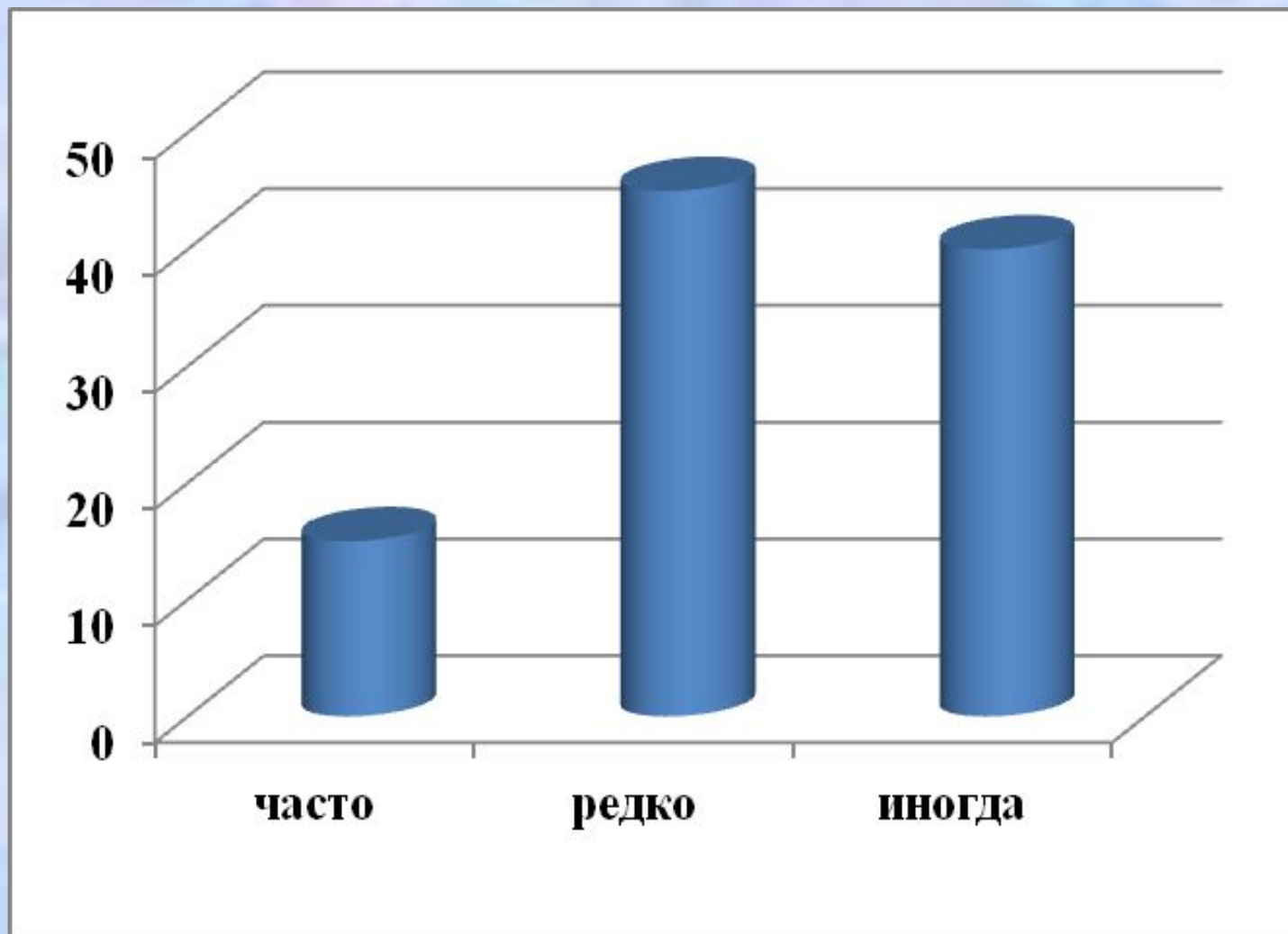
учащихся  
Любите ли вы  
школу?



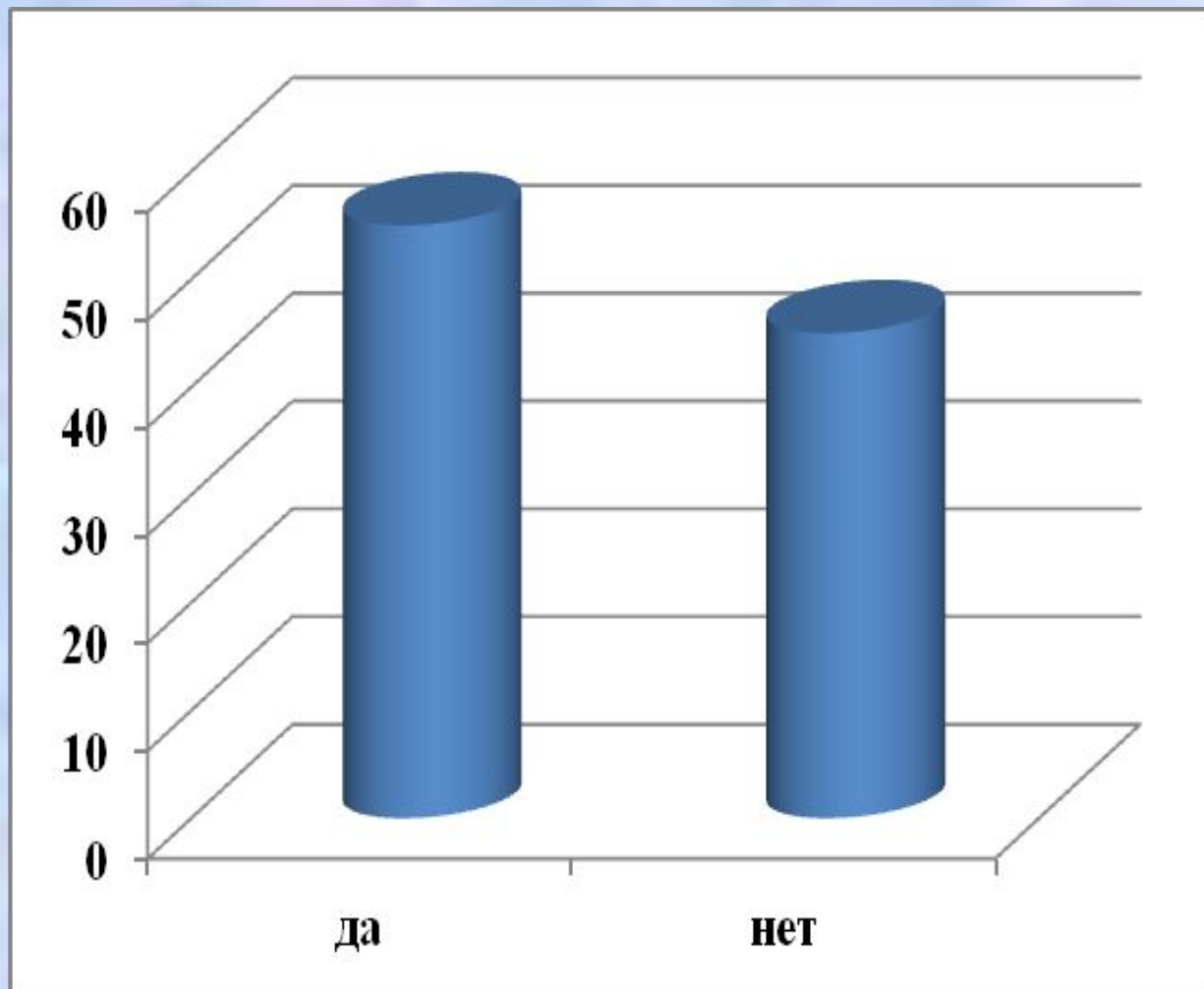
Какой шоколад вы предпочитаете?



Как часто вы употребляете шоколад?

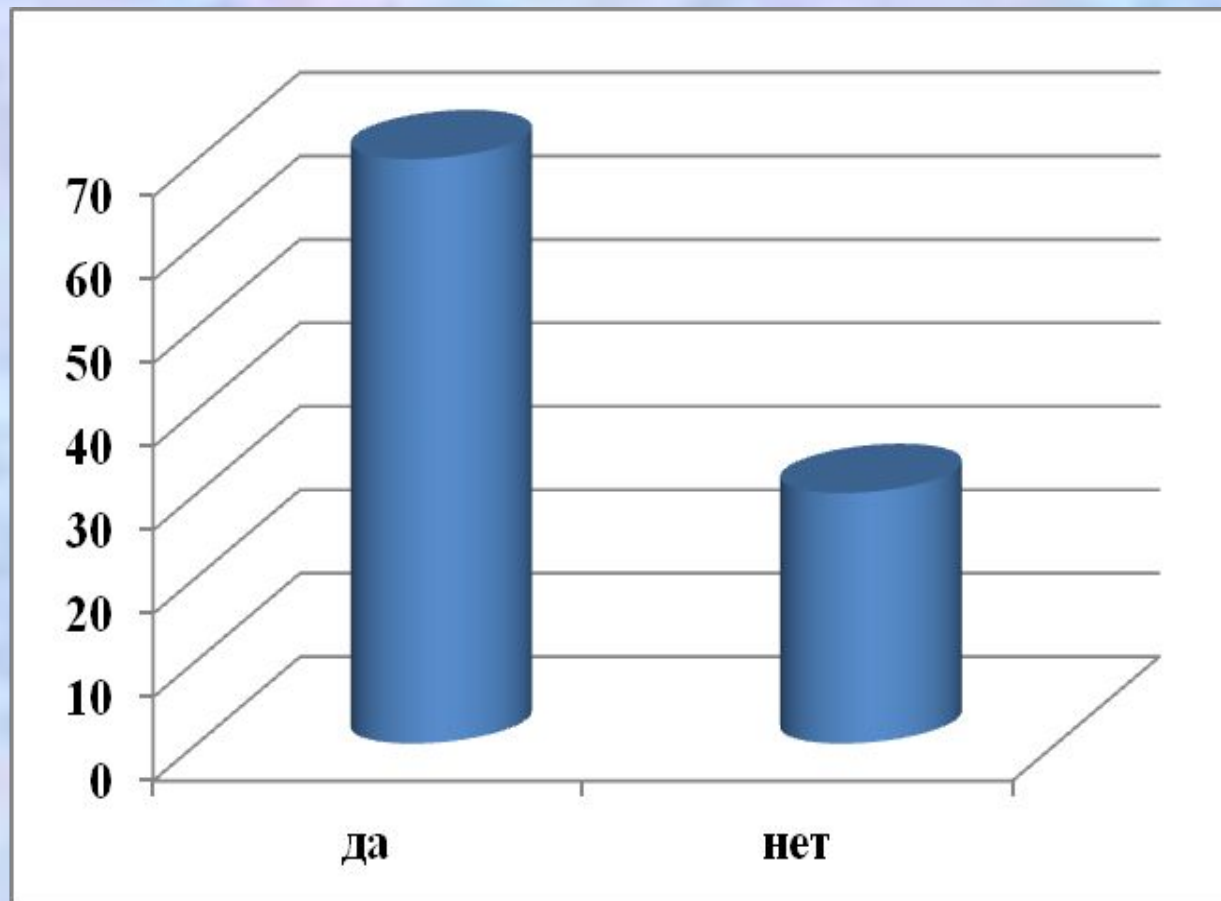


# Считаете ли вы шоколад полезным?

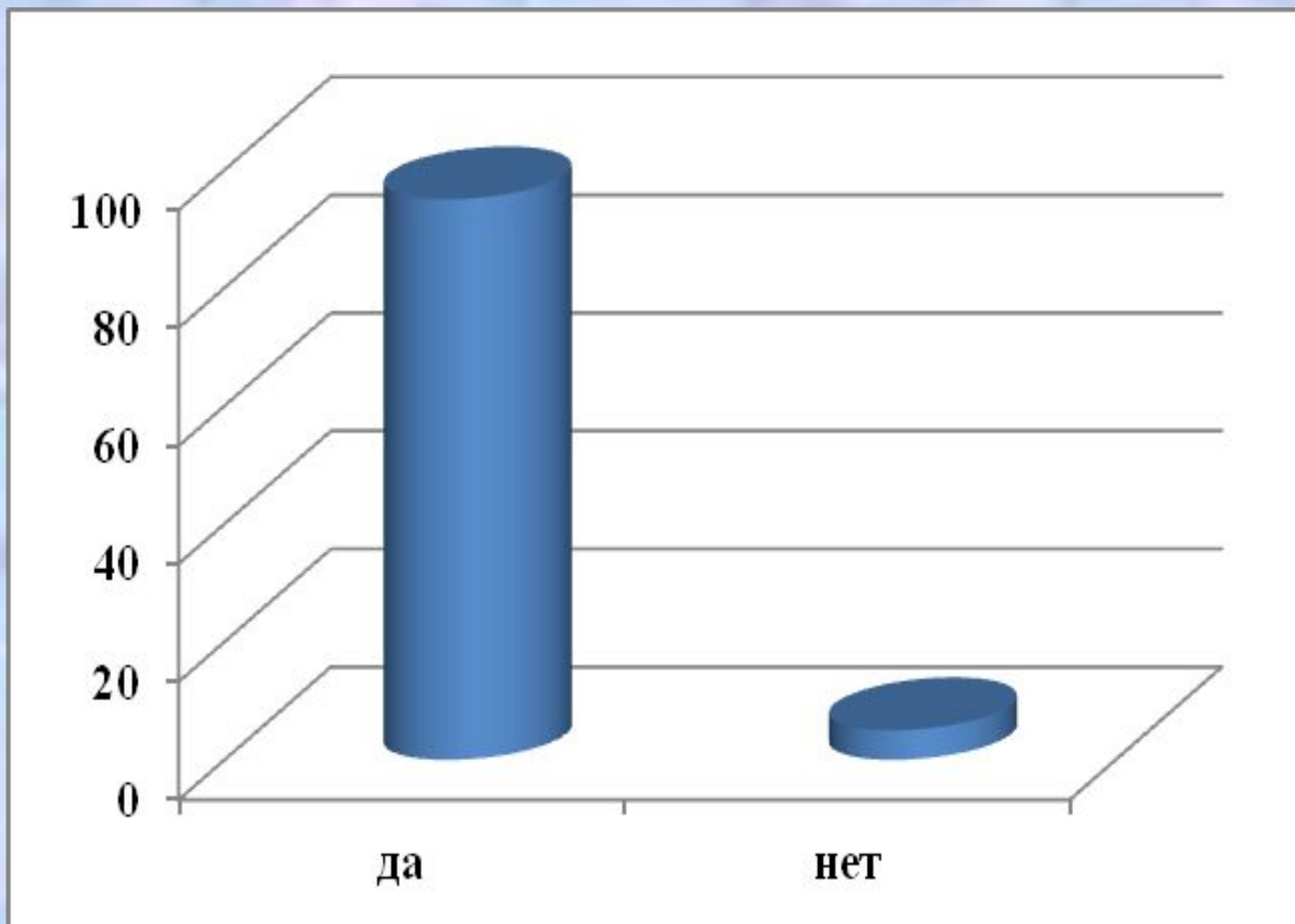




# Влияет ли шоколад на здоровье?



Хотели бы вы больше узнать о шоколаде?



# Изменение настроения



## Вывод:

в нашем классе все любят шоколад, но едят его редко, больше предпочитают молочный, не все уверены, что шоколад полезный, и большинство думает что он влияет на здоровье. Многие ребята нашего класса хотят больше узнать о шоколаде.



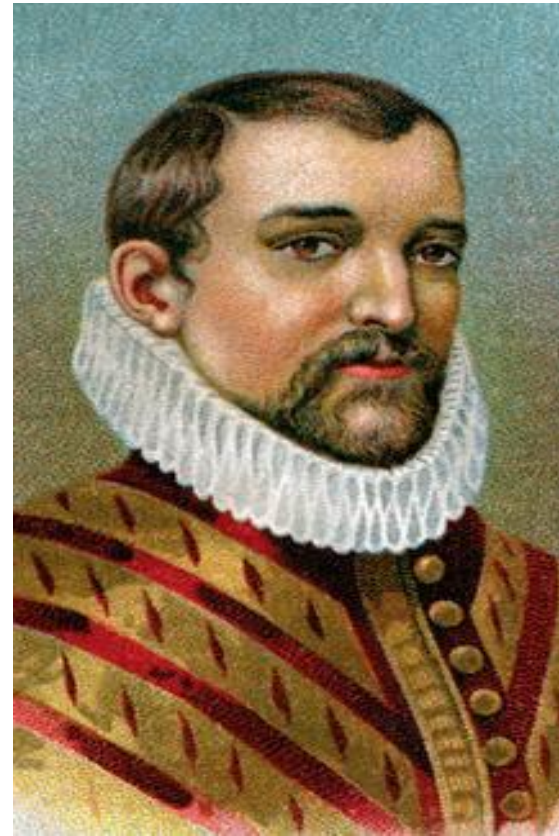
# Из истории возникновения

## шоколада:

История появления шоколада насчитывает более трёх тысяч лет. Как установили учёные, первыми узнали вкус шоколада индейские племена Майя. Проживали они в Центральной Америке и Южной Америке. В те времена шоколад представлял собой горький напиток: какао смешивали с водой, добавляли соль и жгучий перец. Сахара индейцы вообще не знали. Какао-бобы были символом богатства и власти. Только богатые могли себе позволить пить шоколадный напиток.



В начале 16 века Христофор Колумб привёз какао-бобы испанскому королю. Затем в Испанию привезли неизвестные помидоры, фасоль, картофель, кукурузу, табак и странный напиток - пенящийся, густой и похожий на сироп шоколад.



Изначально шоколад употреблялся только как напиток. С языка индейцев слово «шоколад» переводится как «горькая вода» или «вода и пена».

Это плод какао,  
внутри какао  
бобы (страшно  
горькие!)



Основной продукт для производства шоколада - какао-бобы, плоды шоколадного дерева. По-латыни оно называется «Теоброма какао» – «пища богов». В тропиках эти деревья растут почти везде. И хотя родина какао Мексика, самые большие плантации какао теоброма в Африке.





Листья какао-дерева большие: в длину 20-40 см, в ширину 7-12 см. Когда дереву 3-4 года, оно цветет белыми цветами. На их упругих, прочных ветвях пучками висят плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Плоды дерева какао называют какао-стручками. Стручок какао весит примерно от 200 до 800 г. В среднем дерево дает 30 стручков. Если снять нежный причудливый плод и разрезать его, то можно увидеть от 30 до 40 желтоватых семян, врезанных в белую мякоть плода. Это бобы какао. Попугаи и обезьяны очень любят лакомиться ими.

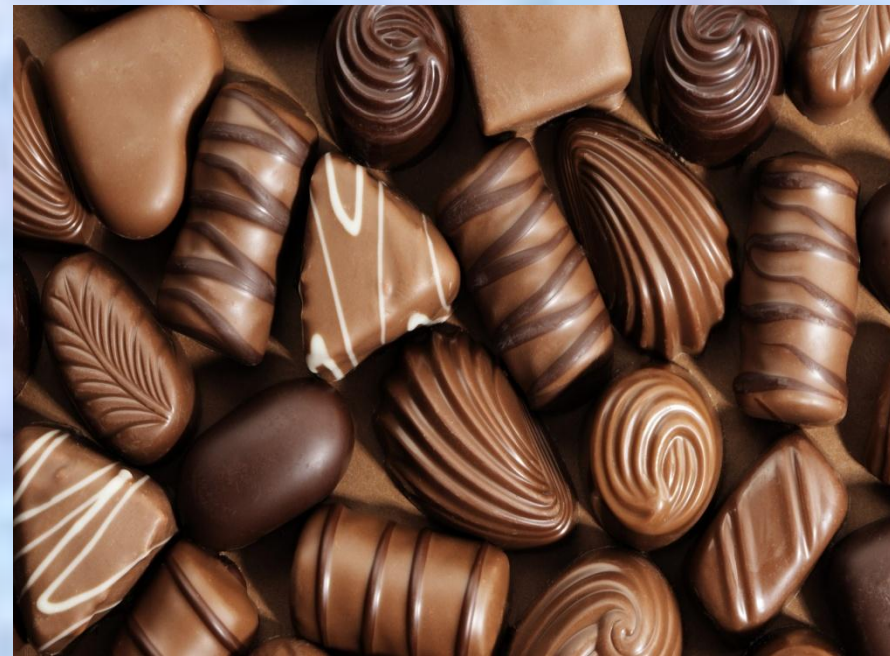






# *Полезные и отрицательные свойства шоколада.*

По мнению ученых, шоколад может быть весьма полезен для здоровья. Средневековые врачи лечили шоколадом лихорадку и желудок. В Британии, например, врачам удалось найти натуральный, природный экстракт, устраняющий причину кашля.



Шоколаду приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение настроения, раннее заживление ран.



# Современная медицина утверждает, что шоколад:

- Укрепляет кровеносную систему;
- Улучшает память;
- Повышает настроение;
- Повышает иммунитет;
- Обладает антибактериальными свойствами;
- Повышает устойчивость нервной системы;
- Продлевает жизнь человека на год;
- Является источником энергии

необходимые для человека витамины (А, В, Е) и



Но не смотря на полезные свойства шоколада он имеет и отрицательные стороны. Употребление большого количества шоколада ведет:

- к ожирению;
- к проблемам с кожей, появлению угревой сыпи;
- к появлению кариеса, но кариес появляется не от самого шоколада а от глюкозы находящийся в нём.



# Виды шоколада:

обыкновенны



десертный



пористы





# Шоколад с начинкой



# Состав шоколада:

*Глюкоза (сахар)* повышает работоспособность, улучшает деятельность мозга.

*Какао – масло* в сочетании с сахаром поднимает жизненный тонус.

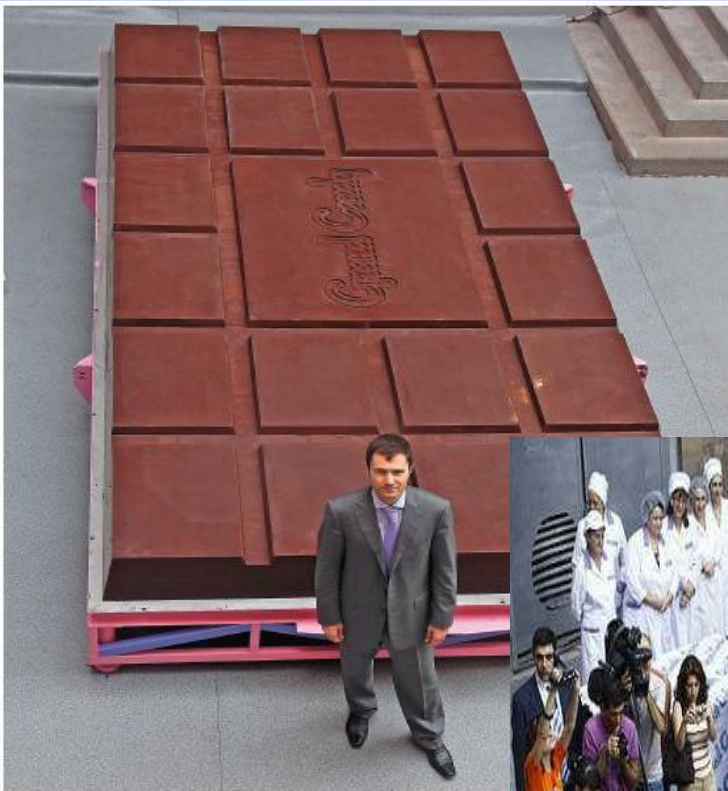
*Магний и калий* - необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям (с 3х лет), а также тем, кто занимается спортом. Первый необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

*Молоко и сливки*, входящие в состав шоколада, содержат эффективный природный компонент, который успокаивает организм, помогает справиться с бессонницей.

*Какао-бобы* содержат вещества, которые помогают сохранить здоровье сердца и сосудов.



# Шоколадные рекорды Гиннеса



# Вывод:

шоколад не вреден для здоровья, он очень даже полезный. Только нужно помнить что во всём важна мера.



# Спасибо за

