

# Шоколад



## **Цели воспитательного часа:**

**Обучающая:** сформировать знания учеников о сырье, пищевой ценности, производстве, ассортименте, показателях качества, условиях и сроках хранения шоколада; приобрести практические навыки по органолептической оценки качества шоколада; закрепить полученные знания.

**Развивающая:** развить навыки самоанализа и самоконтроля, познавательный интерес к изучаемой теме; развить сенсорные навыки, умение излагать мысли и делать выводы.

**Воспитательная:** способствовать воспитанию деловой культуры, ответственности за выполнение работы; обеспечить формирование научного мировоззрения, привив интерес к своей профессии.





**Главная наша цель -  
Узнать, полезен или  
вреден шоколад**



**Шоколад-это популярная сладость,  
которая уже давно считается  
излюбленным продуктом питания.**



**Первыми европейцами , попробовавшими  
шоколад , были испанские завоеватели,  
прибывшие в Мексику почти 500 лет тому  
назад. В Южной Америке сильно полюбили  
десерт.**



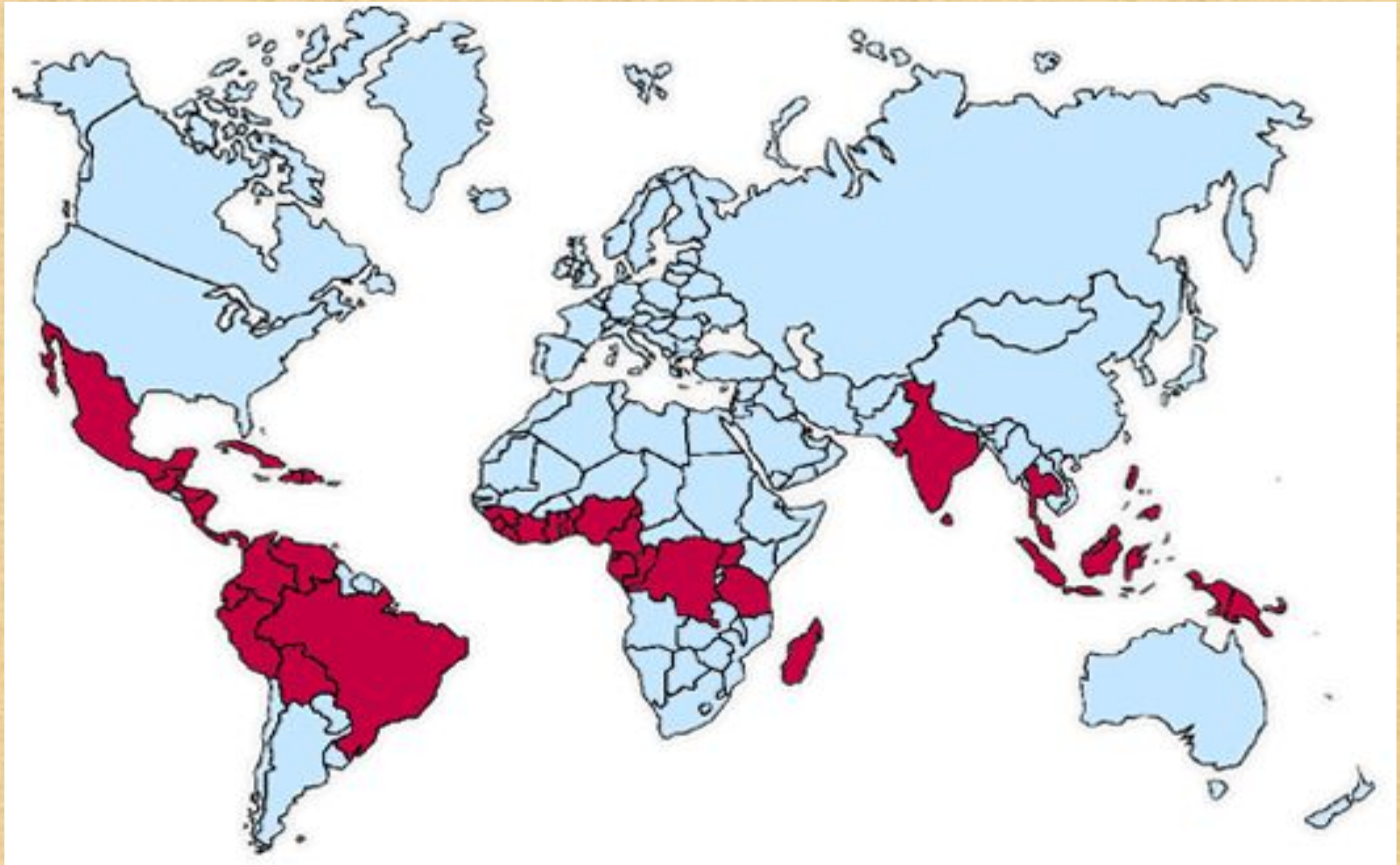
**Вообще слово «шоколад» происходит от ацтекского «ксоколатль» - это был шоколадный напиток приправленный чили . Европейцы добавили в шоколад сахар для смягчения вкуса. Однако в центральной Америке шоколад по-прежнему является очень популярной приправой к остро-солёным блюдам . Кроме того шоколад содержит белок и является хорошим источником витамина В , а также меди, кальция и железа.**

# Как шоколад попал в Европу?



- В Европу шоколад привез путешественник Эрнандо Кортес. Вначале вкусное лакомство здесь не оценили. Кроме того, этот необычный продукт даже называли "дьявольским зельем". Светские дамы боялись, что из-за него можно родить чернокожего ребенка.

# Где растут шоколадные деревья



# Родиной шоколада, как и дерева какао, является Центральная и Южная Америка





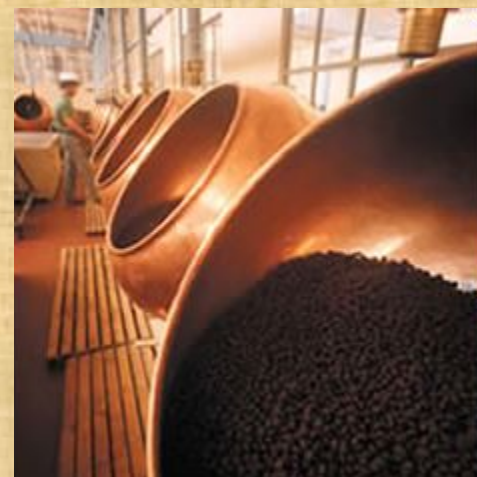


**Плоды какао растут на стволе . Сначала их срезают специальным ножом . Именно из этих горьких бобов делают очень вкусную сладость . В год с одного какао- дерева можно собрать 30 плодов. И получается всего 400 грамм шоколада!!! Какао-бобы достают из жёлтой шкурки и складываются в ящики с отверстиями . Бобы любят воздух. Так они должны постоять 8 дней . Впереди их ждёт большое приключение .**



**Они отправляются на кондитерскую фабрику . Там всё делают машины . Чтобы получилась ароматная и вкусная шоколадка , бобы нужно обжарить . Но пока они ещё не вкусные .**

**Обжаренные бобы необходимо потереть . Получается вязкая масса . Она стала мокрая, потому что выделилось какао-масло. Без него не получится ни одна настоящая шоколадка!**



***Видов шоколада множество:  
кондитерские, для глазури, горький,  
полусладкий, сладкий, белый и даже  
солёный.***



# Белый шоколад



- Белый шоколад - это сладкая смесь сахара, какао-масла, и молочных белков. В отличие от других сортов шоколада, белый шоколад не содержит шоколадного ликера или какао-порошок.
- Часть белого шоколада делается из недорогого порошка или гидрогенизированных растительных жиров, и таким образом, не имеют ничего общего с шоколадом на основе какао. Какао-масла в нем тоже немного – так и получается белый цвет плитки.

# Молочный шоколад



- Молочный шоколад содержит шоколадный ликер, какао-масло, ваниль, молочный порошок и лецитин.
- Выбирая плитку шоколада на полке магазина, обратите внимание на то, чтобы шоколад содержал чистые ингредиенты, а не искусственные добавки.
- Согласно социологическим опросам, все больше людей в мире отдают предпочтение именно молочному шоколаду.

# Горький шоколад

- Содержание какао должно быть не ниже 50%.
- Темный шоколад богат антиоксидантами. Горькие сорта продукта содержат танины.



# Магическое свойство шоколада



- Этому продукту приписывали множество самых фантастических свойств. Например, он считался (и небезосновательно) одним из афродизиаков, его всюду носил с собой Джованни Казанова

# Что правда?

- Считается, что шоколад вызывает аллергические реакции, а японские врачи с его помощью лечат аллергии у детей.
- И прыщей от шоколада не бывает — спроси у любого дерматолога!
- А уж обвинения шоколада в том, что из-за него мы толстеем, и вовсе нелепы. Мы толстеем не от какао, молока и сахара, а от общего превышения суточной нормы калорий.



## ***Миф первый. Шоколад — виновник лишнего веса***

Данное утверждение верно лишь отчасти. Еще во вторую мировую войну шоколад входил в состав пайков для летчиков — только этот компактный и самый ценный пищевой продукт (450-600 калорий на 100 грамм!) был способен поддерживать силы человека на пределе в течение многих часов. Но основные источники калорий — молоко и глюкоза. Поэтому «шоколадные» углеводы относятся к категории «легко доступных», быстро расщепляющихся и столь же быстро расходующихся. Действительно, при избыточном поступлении в организм углеводы могут «откладываться» в виде жира, но при употреблении в разумных количествах могут быть частью здоровой сбалансированной диеты. Для сравнения приведу пример, что примерно вышеуказанную калорийность имеют 3 банана или одна булочка. А если учесть, что общая сумма необходимых в день килокалорий составляет 1700-2200, то плитка шоколада вряд ли станет причиной стремительного ожирения. Кроме того, как я говорила в прошлой статье, специально для тех, кто любит шоколад, но опасается избытка жиров и сахара, созданы диетические сорта — так называемый горький шоколад. Горечь его (с чуть заметным солоноватым привкусом) имеет естественную природу и происходит от недостатка сахара, который призван «перебивать» горчинку какао-продуктов. Горькие сорта шоколада содержат максимально обезжиренные молочные продукты, и никогда не выпускаются с калорийными сладкими начинками (исключение составляют орехи).

## ***Миф второй. Шоколад — источник энергии***

Это совершенная правда. Жиры и сахар, которых много в шоколаде — основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащиеся в нем, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом. Не случайно принято давать плитки шоколада и студентам на экзамены. Шоколад не только стимулирует мозговую деятельность, но и благотворно воздействует на их эмоциональный фон. В 2000 году были проведены исследования в Америке, которые показали, что люди, которые едят шоколад 2-3 раза в месяц, чувствуют себя лучше, чем те, кто полностью отказался от шоколада. Это связано с тем, шоколад в своем составе имеет антиоксиданты. Это вещества, которые снижают вредное воздействие свободных радикалов на организм человека. Кроме этого какао оказывает стимулирующее действие на иммунную систему. Также ученые посчитали, что исследуемые чувствовали себя лучше и потому, что какао уменьшает выработку холестерина, вредного для сердца и артерий.

## **Миф третий. Шоколад обладает стимулирующим эффектом**

И это тоже сущая правда. Теобромин и кофеин, содержащиеся в этом продукте, обладают легким стимулирующим воздействием на сердечно - сосудистую и нервную системы. Углеводы дают легко доступную и быстро сжигаемую энергию, а жиры, содержащиеся в масле какао, усваиваются медленнее и обеспечивают организм энергией в течение более продолжительного времени. Ученые признали полезным даже запах шоколада. Его неповторимый аромат обусловлен коктейлем из почти 40 летучих соединений. Наверное, нет человека, которому «сладкий», аппетитный запах шоколада был бы неприятен. Физиологи же установили, что этот аромат благотворно действует на психику: снимает раздражение, умиротворяет, даже возвращает душевное равновесие. Происходит это, как видно, потому, что с шоколадными лакомствами связаны самые приятные воспоминания нашего детства. А ведь именно запахи из всех человеческих чувств имеют самую долгую и стойкую ассоциативную «память».

## ***Миф четвертый. Усиливает половое возбуждение***

А вот миф четвертый, что шоколад усиливает половое возбуждение, преувеличен. Просто шоколад способен стимулировать так называемый «центр любви» в мозгу из-за входящего в его состав фенилэтиламина и некоторых других веществ. Причем, ученые считают, что особенно чувствительны к ним женщины. Мужчине кроме шоколадки явно нужно что-то еще!

## ***Миф пятый. Из-за шоколада возникает кариес***

Конечно, вызывает. Но не больше, чем от любых других сладостей или сухофруктов (кураги, изюма, чернослива и т. д.). Но, в отличие от других сладостей, от шоколада для зубов есть не только вред, но и польза. Дело в том, что в нем обнаружено антисептическое вещество, которое подавляет развитие бактерий, «отвечающих» за образование зубного камня и все того же кариеса. То есть, сахар, содержащийся в шоколаде, кариес вызывает, а вещества, входящие в состав какао — наоборот предотвращают. То есть, медаль с двумя сторонами. Содержащееся в шоколаде масло какао обволакивает зубы защитной пленкой и предохраняет их от разрушения. Особенно сильны антибактериальные свойства оболочки какао-бобов, которую в процессе приготовления шоколада удаляют. Японские исследователи полагают, что экстракт, приготовленный из оболочек какао-бобов, следует добавлять в зубную пасту и в средства для полоскания рта. Конечно, шоколад не заменит чистку зубов, но, стоматологи считают, что шоколадные конфеты менее вредны, чем, скажем, карамель.

## ***Миф шестой. Из-за шоколада возникают прыщи***

Это, пожалуй, самый стойкий миф, связанный с шоколадом. Но, на самом деле, вероятность этого крайне мала. Но давайте разберемся в этом подробнее. Дело в том, что наиболее часто причины возникновения прыщей связаны с заболеваниями различных внутренних органов, а также некоторыми нарушениями в нормальной работе организма. Это может быть гормональный дисбаланс, хронический стресс, а также различные проблемы с пищеварительными органами. Так вот, в первых двух случаях шоколад уж точно не имеет никакого отношения к возникновению прыщей. В последнем же (и то лишь в редких случаях) непереносимость организмом шоколада (а также входящих в его состав компонентов) может привести к появлению угревой сыпи. Но съесть при этом нужно не пару конфет, а значительно больше. Впрочем, большинство исследований, посвященных этому вопросу, заканчивалось следующим выводом, подтвержденным многочисленными опытами: шоколад, как и другие сладости, прямого отношения к прыщам не имеет.

## ***Миф седьмой. Шоколад вызывает запоры***

Этот миф абсолютно лишен каких-либо оснований. Все обстоит с точностью до наоборот. Дело в том, что в шоколаде содержится вещество под названием танин, которое известно способностью регулировать работу кишечника и даже способствовать выведению шлаков. Так что, в некоторых случаях, шоколад может обладать не закрепляющим, а скорее слабительным действием.

## ***Миф восьмой. В шоколаде нет никаких витаминов***

Тут все зависит от качества и сорта шоколада. В некоторых из них присутствуют не только витамины группы А и В, но также и железо, калий, магний и кальций. По количеству витаминов и микроэлементов хороший шоколад может не уступать таким традиционно полезным продуктам, как яблоко или йогурт

# Польза шоколада

- Одно время шоколад продавался в аптеках и, наверное, не случайно. Этот вкусный продукт содержит массу пользы. В шоколаде содержится целая кладовая минералов (железа, натрия, кальция, магния, калия и др.), а также витаминов группы В, РР.





- Умеренное потребление шоколада препятствует образованию вредного холестерина, улучшает внимание, память, стимулирует работу нервной и сердечно-сосудистой систем, защищает организм от атеросклероза.



# Шоколадная терапия

- В швейцарских лечебницах с помощью шоколадной терапии повышают иммунитет у тех, кто страдает синдромом хронической усталости. Для улучшения тонуса кожи в спа-салонах применяют шоколадные обертывания.



# Шоколадная терапия



# ШОКОЛАД КАК ДЕНЬГИ



**На протяжении нескольких столетий только «богатые и благородные могли позволить себе пить шоколад, так как он буквально «пил» деньги».**

**Некоторые страны даже использовали какао-бобы в качестве валюты:**

- За 100 какао бобов вполне можно было купить хорошего раба, раб стоил 100 бобов,**
- жареная индюшка – 200.**





## **А вы любите женщин в шоколаде?**

**Тёмный густой шоколад выглядит весьма соблазнительно для истинных гурманов, и вряд ли кто-нибудь из них устоит перед искушением попробовать кусочек этого сладкого чуда. Но многие ли ценители вкуса шоколада согласились бы увидеть его на своей собственной одежде? Оказывается, и на это нашлись желающие.**

**Уже седьмой год Salon du Chocolat устраивает показы коллекций французских модельеров с использованием совершенно съедобного тёмного и белого шоколада в качестве элементов ткани либо вместо неё.**

**В этом году Оливье Лapidус представил вечернее платье, украшенное шоколадными плитками, а Пако**

**Рабан - платье из пластика с белым шоколадом, вшитым в его многочисленные кармашки. Для того чтобы шоколад не растаял, было решено внести кое-какие изменения в метод его приготовления. Конечно же, рецепт держится в строжайшей тайне.**

## **Нью-Йорк**

**Нью-Йорк продемонстрировал возможности американских шоколадных модельеров. Представьте себе великолепный корсет, тающий во рту, или чудесные жемчужины, которые можно съесть одну за другой. Так выглядел забавный показ мод, который в декабре 1998 года прошел в Нью-Йорке. На суд зрителей было представлено 12 платьев знаменитых дизайнеров из шоколада. Темный, светлый и белый шоколад был использован для изготовления вечерних нарядов и украшений, причем из сладкого материала было сделано даже подвенечное платье.**

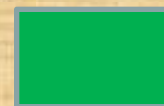
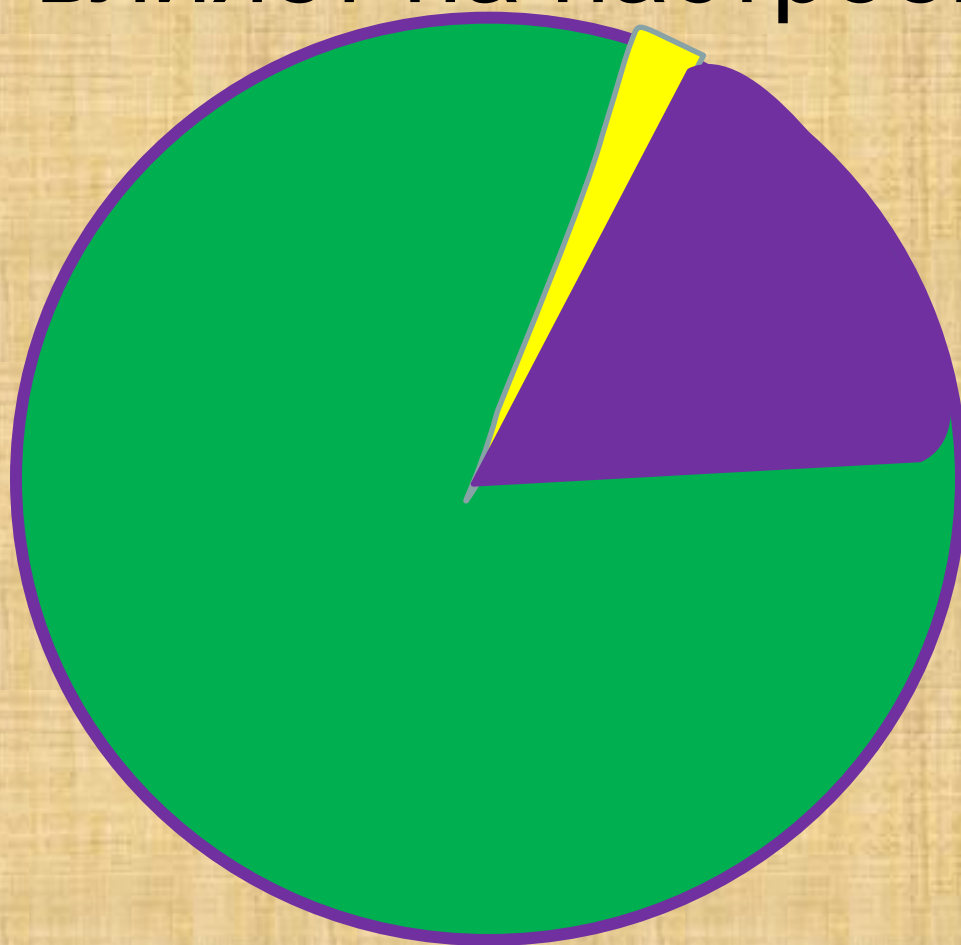
# Анкетирование: любимый шоколад

145  
человек  
опроше  
нных

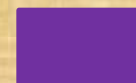


# Анкетирование: Как шоколад влияет на настроение

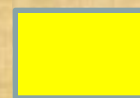
Из 100  
человек  
опроше-  
нных



У 80  
человек  
улучшает  
настроение

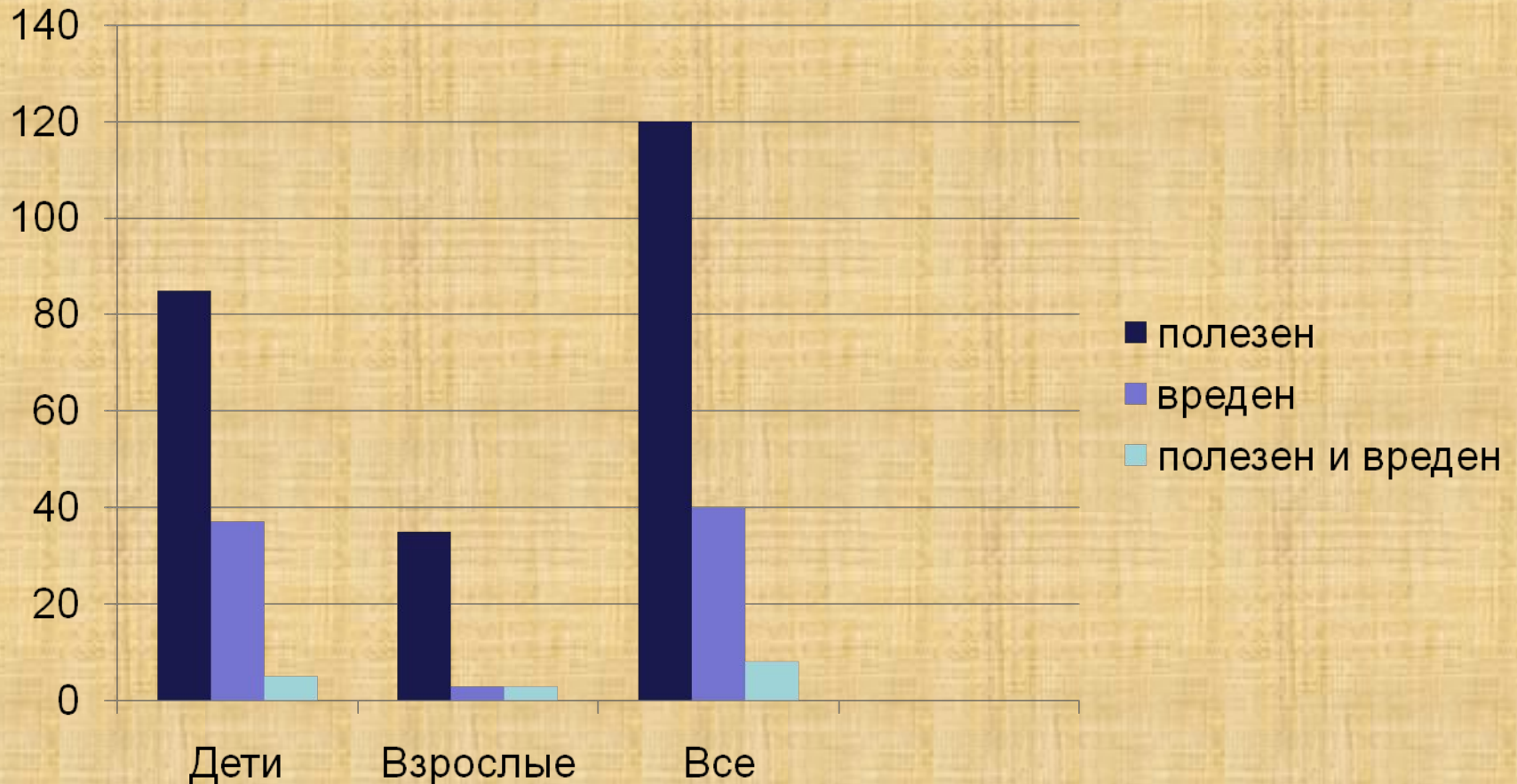


У 18 человек  
никак не  
влияет



У 2 человек  
ухудшает  
настроение

# Анкетирование: польза или вред



Без вреда для здоровья взрослому  
человеку (без противопоказаний)

шоколад можно есть:

ежедневно - не более 20-35 гр.

В месяц не более 5 - 6 плиток (по 100гр).

Детям можно с 3 лет, но не  
более 100 гр.

в неделю.







ВЕРНОСТЬ  
КАЧЕСТВУ.

БЕЗ  
ДОБАВЛЕНИЯ  
САХАРА

99%  
какао

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

20 плиток по 5 г

Произведено кондитерской фабрикой «Верность качеству»  
по собственному рецепту

Горький  
шоколад –  
самый  
полезный!!!

# **Горький шоколад полезен, если употреблять его не более 20гр. в день:**

- шоколад регулирует работу пищеварительной системы;
- способствует повышению иммунитета;
- улучшает деятельность мозга;
- является природным стимулятором сердечно - сосудистой и нервной систем;
- шоколад - отличный антидепрессант улучшает настроение;
- содержит полезные микроэлементы Магний, Калий, Железо и витамины;





**ШОКОЛАД -  
ЭТО ОЧЕНЬ  
ВКУСНО, НО  
НУЖНО ЗНАТЬ  
МЕРУ!!!**

***Спасибо за внимание!***

