

# ШОКОЛАД: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД



Выполнили: Игнатьева Е, Бродникова Марина

# 1. ВВЕДЕНИЕ

Самый вкусный,  
Горький, сладкий,  
Черный, белый,  
Очень гладкий.  
Он молочный и с  
начинкой,  
И с изюмом, и с  
горчинкой.



## □ **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.
- Изучить состав и виды шоколада.
- Изучить влияние шоколада на организм человека.
- Провести анкетирование учащихся.
- Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях.

## □ **Гипотеза:**

- предполагаем, что если шоколад употреблять в умеренном количестве, то он положительно воздействует на наш организм.



## 2.1 История появления шоколада.

История шоколада началась давно — более 3000 лет назад. В Африке, под тенью огромных кокосовых пальм прячутся от солнца небольшие деревья. На их ветвях пучками висят плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Если снять плод и разрезать его, то можно увидеть желтоватые семена. Каждое семя с большую фасолину. Это бобы какао.



## 2.2 КЛАССИФИКАЦИЯ ШОКОЛАДА. ШОКОЛАД ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА ГРУППЫ

**по структуре:** жидкий и твердый;

**по вкусовым качествам:** горький, полугорький (десертный), молочный

**по цветовой гамме:** темно-коричневый (черный), коричневый, белый

**по составу:** с добавлением различных ингредиентов — изюма, орехов, печенья

без добавления — чистый шоколад.

**по форме:** плиточный, плиточный монолитный;

батончики с начинкой и без неё; шоколадные медали, шоколадные фигуры;

**в зависимости от рецептуры** Обыкновенный десертный, с начинками; диабетический



# Гипотезы и аргументы о пользе и вреде шоколада.

▣ **Утверждение первое:** шоколад — виновник лишнего веса.

**Утверждение второе:** шоколад — виновник кариеса.

**Утверждение третье:** в шоколаде нет никаких витаминов.

**Утверждение четвертое:** шоколад — вреден для сердца и сосудов.

**Утверждение пятое:** шоколад является источником повышенного холестерина

**Утверждение шестое:** шоколад никак не влияет на самочувствие человека и не приносит нашему организму никакой пользы.

**Утверждение седьмое:** шоколад способствует появлению прыщей на лице и диатеза.



## 2.4 КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЙ ШОКОЛАД.

- 1. В составе шоколада должно быть 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий;
- 2. Шоколад должен быть однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность,
- ломается с характерным треском, моментально тает на языке (так как какао – масло тает уже при +32 оС).



### 3. АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ

- Изучив информационные источники о шоколаде, мы провели анкетирование среди одноклассников, чтобы узнать их отношение к этой сладости.
- В исследовании было опрошено 17 человек. Мы задавала 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?





# Вывод

Можно сделать вывод, что шоколад любят все ученики нашего класса, но о его вреде и пользе знают мало и при покупке, практически никто не изучает его состав.

Наши одноклассники любят разный по цвету шоколад: белый – 7 человек, молочный – 6, черный – 4.

По названию мы любим и Сникерс, и Альпен Гольд, и Кит-кат, и Аленка, и Твикс, конечно шоколадные конфеты



## 4. ЭКСПЕРИМЕНТ

Работая над этой темой, мы решили провести эксперимент: можно ли получить шоколад в домашних условиях. Рецепты его приготовления разнообразны, но мы выбрали по одному, и вот что у нас получилось:



## МОЁ ТВОРЧЕСТВО



*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.*



# МАСТЕР-КЛАСС

# «ШОКОЛАТЪЕ»



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Итак, получив определенные знания о шоколаде, мы поняли, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада — просто нет!
- Только нужно помнить, что во всём нужна мера. Последний и самый главный довод в пользу шоколада — его любят практически все!!!
- Может в этом признак его полезности. Ведь если что-то вкусное доставляет удовольствие, значит оно необходимо организму.



Наша гипотеза подтвердилась частично: полезное воздействие шоколада на организм человека зависит не только от количества съеденного шоколада, но и от составляющих его веществ, от количества в нем самого какао.

Пока точные рекомендуемые дозы шоколада не установлены - лакомьтесь сами, угощайте друзей.

**Крепкого вам здоровья!**

