

# Шоколад:

## вред

## или

## польза?



YES-MED

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА  
УЧАЩИХСЯ 3-В КЛАССА  
МБОУ СОШ №108 Г. МОЗДОК.  
УЧИТЕЛЬ : НАРЫЖНАЯ Л .И .**

# Гипотеза:

шоколад благотворно  
влияет на здоровье и  
самочувствие человека,  
если его употреблять в  
умеренных количествах.

# Цель исследования:

изучить вопрос о  
положительных и  
отрицательных  
воздействиях шоколада на  
организм человека и на этой  
основе провести изучение  
общественного мнения по этой  
проблеме.

# Задачи исследования:

- Изучить литературу по избранной теме: ознакомиться с историей возникновения шоколада и изучить его полезные и негативные свойства.
- Составить анкеты для респондентов.
- Провести анкетирование учеников начальной школы

# Из истории шоколада

Это плод  
какао, внутри  
какао бобы  
страшно  
горькие!





# Подарок местных жителей

Первым европейцем, открывшим силу какао-бобов, был Христофор Колумб. В 1502 г. он получил их в подарок от местных жителей острова Гуанажа ( в Карибах). С этого момента шоколад начал своё триумфальное шествие по Европе.



# История шоколада





# Состав шоколада

Шоколад  
состоит из  
какао-массы,  
сахара, какао-  
масла и  
различных  
добавок.



# Классификация шоколада

По содержанию  
какао-порошка  
шоколад делится на:  
горький – более  
60%;  
полугорький  
(десертный) – около  
50%;  
молочный – около  
30%.



# Молочный шоколад

Существует  
три вида  
молочного  
шоколада:  
тёмный;  
молочный;  
белый.



<http://magnum-nm.uaprom.net/>

# Способ обработки

В зависимости от рецептуры и способа обработки шоколад подразделяется на:  
обыкновенный;  
десертный;  
пористый;  
шоколад с начинкой.



# Шоколад обыкновенный



# Шоколад десертный



# Шоколад пористый



# Шоколад с начинкой





# Шоколадные рекорды Гиннеса



# Изучение общественного мнения о пользе и вреде шоколада

В опросе приняли участие:

учащихся 1 класса - 20 человек

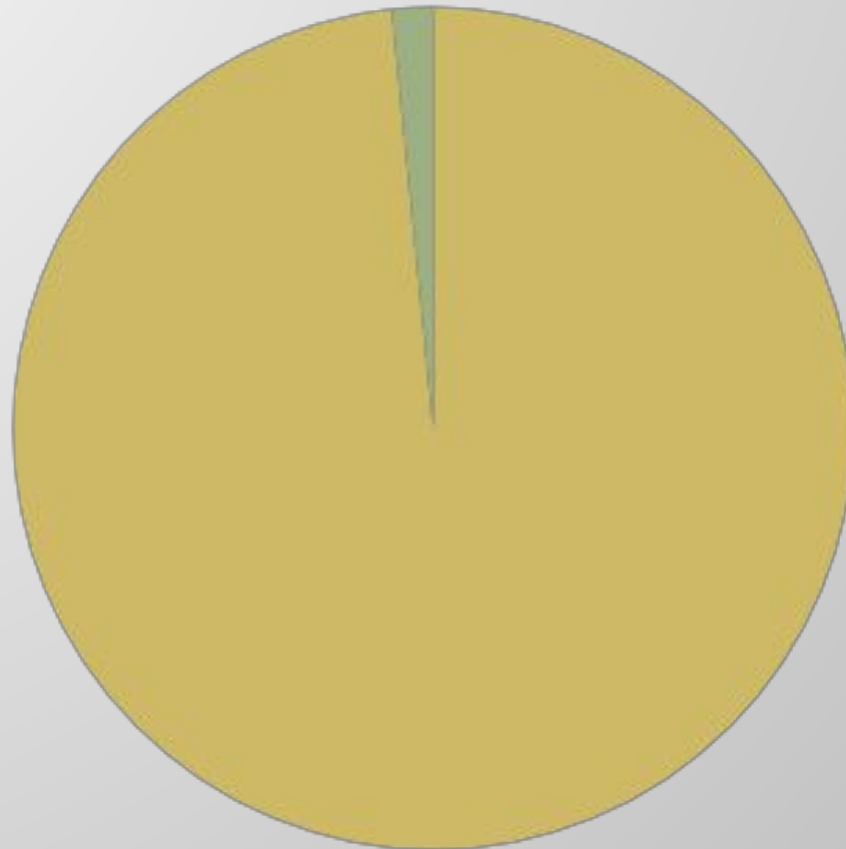
2 класса - 26 человек

3 класса - 25 человек

Всего опрошено - 63 человека.

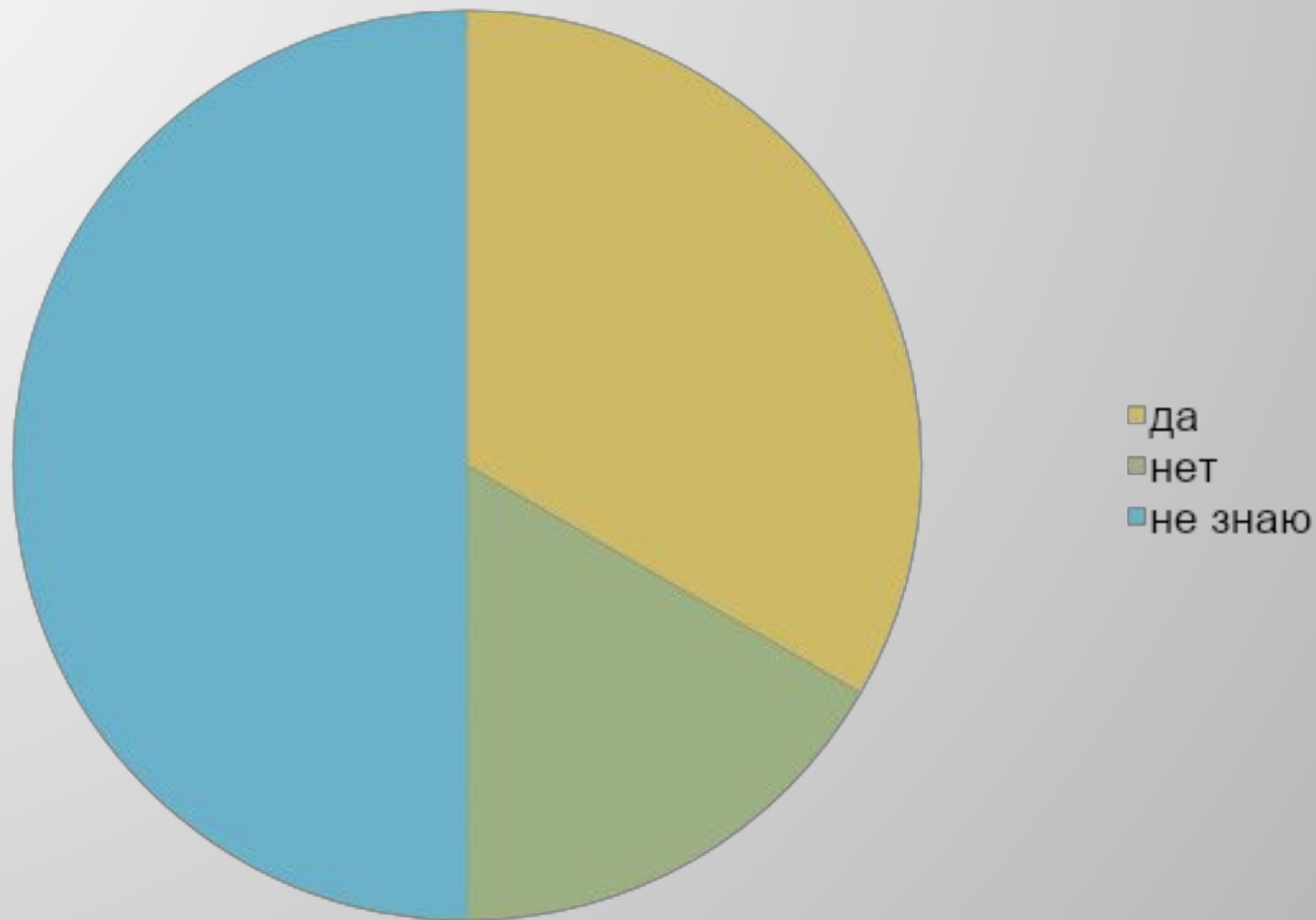
# Вывод:

Любите ли Вы шоколад?

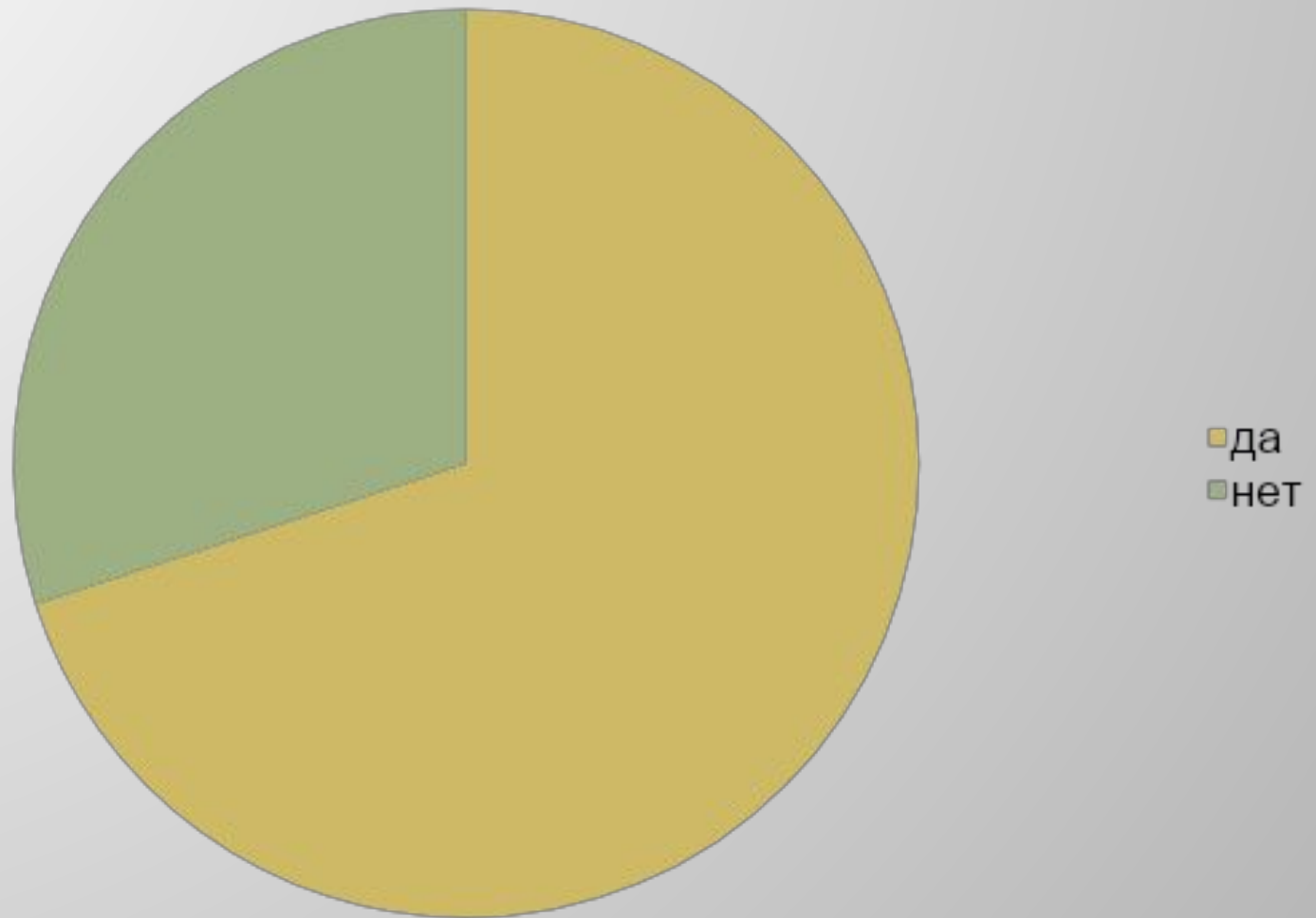


■ да  
■ нет

## Полезен ли шоколад?



Интересно ли Вам узнать о пользе и вреде шоколада?



**Таким образом, можно  
сделать вывод, что шоколад  
- любимое лакомство детей и  
взрослых, но сведений о нем  
они знают мало, всем  
хотелось бы узнать о пользе  
и вреде шоколада, как  
выбрать «правильный»  
шоколад.**

# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Шоколад улучшает настроение, вызывает прилив бодрости

## ВРЕД

- Шоколад, съеденный на ночь, окажет возбуждающее действие на организм



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Калий и магний, содержащиеся в шоколаде способствуют нормальной работе нервной системы. Шоколад стимулирует память и мозговую деятельность человека, повышает внимание, устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Таким образом, шоколад может быть средством профилактики простуды, а теобромин, содержащийся в какао, достаточно эффективен при лечении кашля.

## ВРЕД

- Шоколад вызывает зависимость.





# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Шоколад благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Несколько граммов темного шоколада, употребляемых ежедневно, способны укрепить сердце, улучшить кровообращение и предотвратить образование кровяных тромбов, приводящих к инфарктам и

## ВРЕД

- Употребление шоколада может привести к избыточному весу.



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Шоколад менее опасен для зубов, чем другие сладости, так как какао препятствует разрушению зубной эмали.

## ВРЕД

- Шоколад способствует появлению прыщей.



YES.MD

# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- ▣ Шоколад нормализует кровяное давление, укрепляет сосуды и повышает чувствительность к инсулину.

## ВРЕД

- ▣ Шоколад вызывает аллергию



# Есть или не есть?

## ПОЛЬЗА

- Горький шоколад сжигает жир. Углеводы шоколада быстро расщепляются и столь же быстро расходуются. Употребление шоколада в разумных количествах может быть даже частью диеты.

## ВРЕД

- Шоколад вызывает тошноту, изжогу, боль в желудке



# Вывод:

в результате сравнения доводов сторонников и противников шоколада, мы пришли к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Только нужно помнить, что  
**во всём нужна мера.**

# Как выбрать настоящий шоколад?

- На упаковке должен стоять ГОСТ;
- Цена 100 граммовой плитки 50-100 рублей – дешевле не брать;
- Ищи 3 обязательных компонента: какао-тёртое, какао-порошок и какао-масло;
- Шоколад имеет гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском;
- Шоколад должен таять во рту.

**Спасибо за внимание!**

