

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

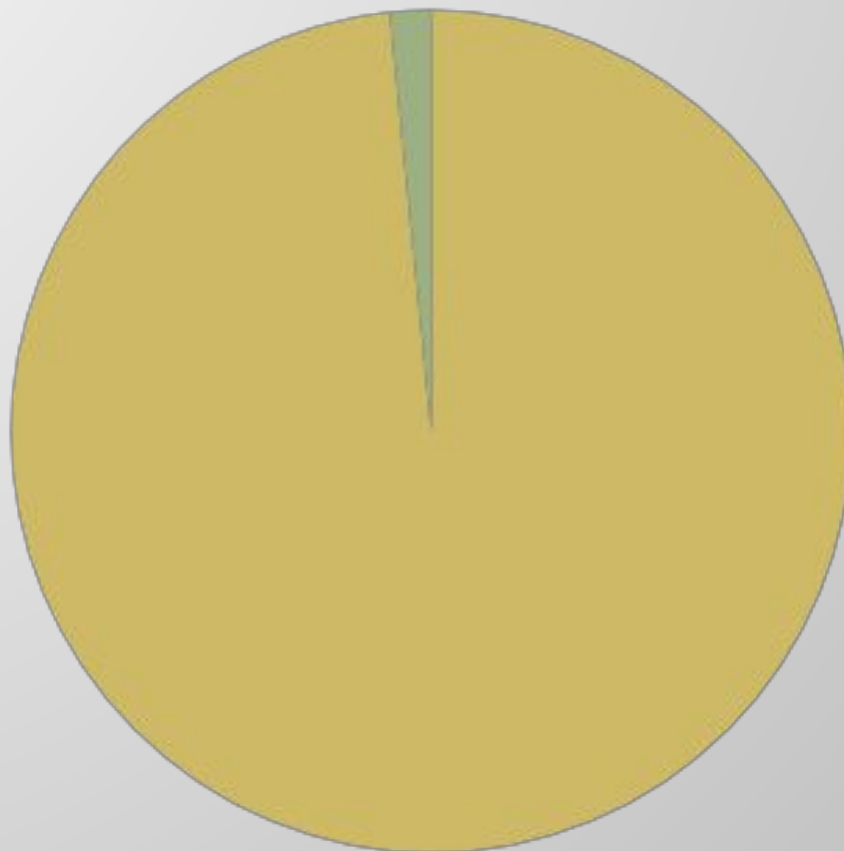
2 класса - 26 человек

3 класса - 25 человек

Всего опрошено - 63 человека.

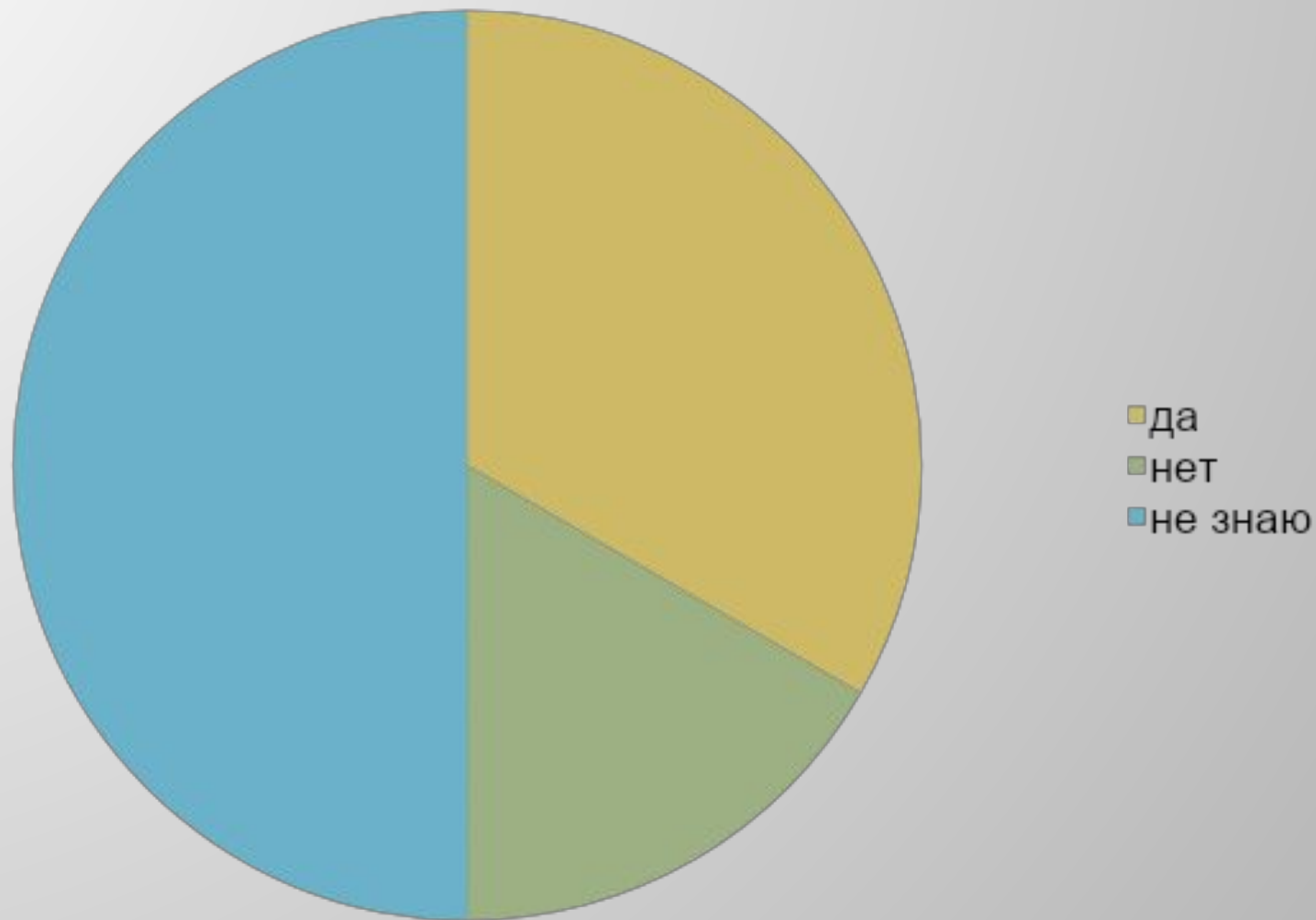
Вывод:

Любите ли Вы шоколад?

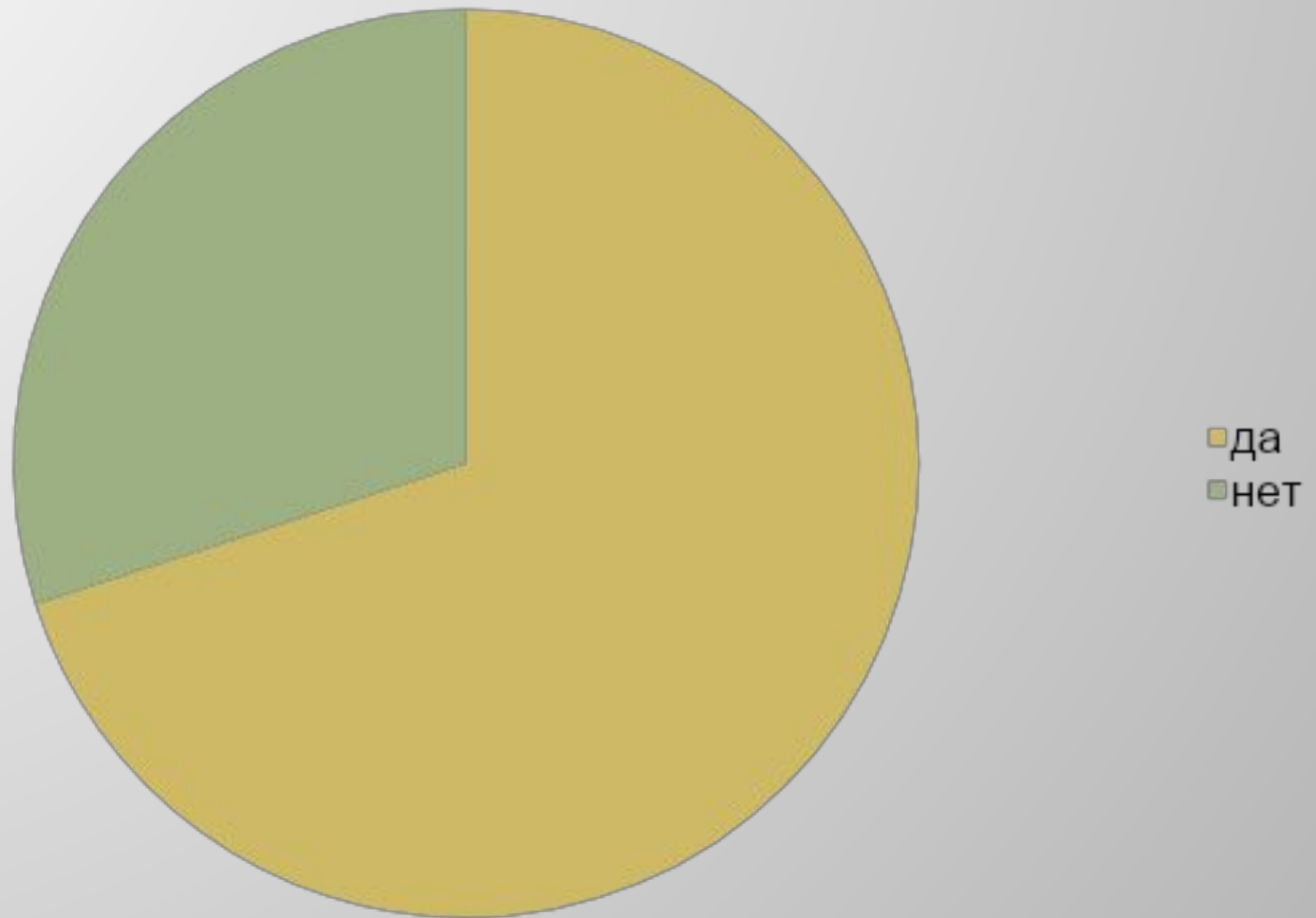


■ да
■ нет

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!

