

**XVI школьная научно-практическая конференция учащихся
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»**

Шоколад. Польза и вред.

**Работу выполнил:
Николаева Екатерина Юрьевна,
За класс
Научный руководитель:
Лисинкова Ольга Алексеевна,
учитель начальных классов**

Новокузнецк, 2014

Выбор темы моей исследовательской работы не случаен. Практически все люди любят шоколад, и я не исключение.

Я решила выяснить, полезно ли есть шоколад.

Гипотеза:

Шоколад приносит пользу нашему здоровью.

Цель:

Исследовать полезные и вредные свойства шоколада.

Задачи:

- Изучить историю шоколада, его состав и виды.
- Рассмотреть положительные и отрицательные качества этого продукта.
- Выяснить полезно или вредно есть шоколад.

Методы исследования:

1. Анкетирование (2-4 классы школы №92)
2. Выборка и анализ Интернет-ресурсов

Объект исследования:

Виды шоколада.

Предмет исследования:

Влияние шоколада на здоровье человека.

Сроки исследования:

Ноябрь 2013г. – январь 2014г.



В исследовании участвовало 67 учеников нашей школы:

2 «а» – 25 человек,

3 «а» – 19 человек,

4 «а» – 23 человека.

История шоколада.

Родина шоколада – Южная и Центральная Америка.

В XVI веке – шоколад попадает в Европу.

С XVI по XIX века – шоколад очень дорогое лакомство. Его называют «Пища королей». Рецепт шоколада – государственная тайна, за ее разглашение казнят.

К середине XIX века кондитеры изобретают рецепт тертого шоколада, и лакомство становится доступным для всех людей.

Первый шоколад начал производить Джон Кетбери. Он начал делать небольшие плитки лакомства, чтобы отучить своих соотечественников от любви к



Белый шоколад изобрел Генри Нестле.

Ежегодно люди употребляют 600.000 тонн шоколада.

Состав и виды шоколада.

- Чёрный (горький) шоколад делают из тёртого какао, сахарной пудры и масла какао.
- Молочный шоколад с добавлениями изготавливают из тёртого какао, масла какао, сахарной пудры и сухого молока.
- Белый шоколад готовят из масла какао, сахара, плёночного сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый (белый) цвет.
- Диабетический шоколад предназначен для больных сахарным диабетом. Вместо сахара используются подсластители.
- Пористый шоколад получают в основном из десертной шоколадной массы.

Польза шоколада.

Племена индейцев заметили, что чашка крепкого шоколада способствует:

- более быстрому затягиванию раны,
- повышению тонуса организма,
- устранению усталости.



Исследования учеными доказали, что прием 50 грамм шоколада ежедневно:

- предотвращает развитие язвенной болезни и рака,
- укрепляет сердце и сосуды,
- стимулирует кровообращение мозга,
- устраняет стресс, тоску, депрессию.

Сравнение черного и белого шоколада.



Черный (горький) шоколад.

Польза:

- улучшает состав крови,
- стабилизирует кровяное давление,
- профилактика кариеса,
- улучшает настроение.

Белый (молочный) шоколад.

Польза:

- улучшает настроение.

Вред:

- лишние калории,
- способствует развитию кариеса.



Вред шоколада.

Навредить шоколад может только аллергикам, диабетикам и людям, которые не способны себя ограничивать в употреблении сладкого.

Результаты анкетирования.

Из 67 опрошенных только 3% (2 человека) сказали, что не любят шоколад.



Учащиеся 2-го класса не владеют информацией о составе и видах шоколада.

Учащиеся 3-го и 4-го класса имеют представление только о составе шоколада, но виды шоколада у них ассоциируются с названиями фирм – производителей (например, Нестле) и торговыми марками (например, Киндер-сюрприз, Альпенгольд).

25% учащихся считают, что шоколад полезен,

34% - что вреден,

41% - что шоколад может быть и полезен и вреден.

80% считают, что шоколад вредит зубам,

20% - что не вредит зубам.

100 уверены, что шоколад улучшает настроение,

20% уверены, что шоколад не помогает снять усталость.