



**Шоколад!**

**Польза или вред?!**

Исследовательская работа  
воспитанницы старшей группы  
«Улыбка» МБДОУ «Детский сад №27  
«Путене» Моргаушского района ЧР

Ивановой Анастасии



**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**Установление  
состава  
шоколада и его  
влияния на  
организм**



# ЗАДАЧИ:

- 1. Знакомство с историей возникновения шоколада.**
- 2. Изучение и анализ состава шоколада, из каких веществ он состоит и как они влияют на организм человека.**
- 3. Сделать выводы о пользе или вреде шоколада.**
- 4. Составить рекомендации по определению качественного шоколада.**

# ГИПОТЕЗА:



**Мы думаем и предполагаем,  
что шоколад не только  
вкусное лакомство, но и тот  
продукт который приносит  
большую *пользу организму  
человека.***

# Из истории шоколада:

Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Плод дерева какао растет на стволе. Он выглядит как маленькая дыня, а во внутренней мякоти содержится от 20 до 40 зерен или бобов.



***Плоды какао***

Родиной шоколада, как и дерева какао, является Центральная и Южная Америка. На протяжении многих столетий шоколад употреблялся в виде напитка — индейцы смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой.

В середине XVI века ученый-монах Бенцони представил королю Испании доклад о полезных свойствах жидкого шоколада. Доклад тут же засекретили, а шоколад объявили государственной тайной. За её нарушение были казнены десятки человек.

Долго шоколад был доступен только очень богатым: производство было сложным, а ингредиенты — очень дорогими. И лишь в конце XIX века кондитеры смогли добиться изготовления практически современного шоколада. А случившееся в самом начале XX века резкое удешевление какао и сахара сделало шоколад доступным всем. Рекламировавшийся как «кушанье королей», он начал свое триумфальное шествие по миру.

Шоколаду приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение самочувствия, быстрое заживление ран.

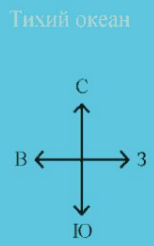


США

Мексика

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

- Древние городища
- Современные города
- Северо-западная область
- Центральное плато
- Побережье залива
- Оахака
- Область майя



Гватемала

Сальвадор

Гондурас

Белиз

# Существует множество разновидностей шоколада:

- **Молочный шоколад** с добавлениями изготавливают из какао тёртого, масла какао, сахарной пудры и сухого молока, чаще всего используют плёночное сухое молоко жирностью 25 % или сухие сливки. Аромат молочному шоколаду придаёт какао, вкус складывается из 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 цвет (белый). Неповторимый вкус белый шоколад приобретает благодаря особому сухому молоку, имеющему карамельный привкус.



□ **Диабетический шоколад** предназначен для больных сахарным диабетом. Вместо сахара используются подсластители.

□ **Пористый шоколад** получают в основном из десертной шоколадной массы, которую разливают в формы на  $\frac{3}{4}$  объёма, помещают в вакуум-котлы и выдерживают в жидком состоянии (при температуре  $40^{\circ}\text{C}$ ) в течение 4 ч. В вакууме благодаря расширению пузырьков воздуха образуется пористая структура плитки.

□ **Шоколад в порошке** вырабатывают из какао тёртого и сахарной пудры без добавлений или с добавлением молочных продуктов.

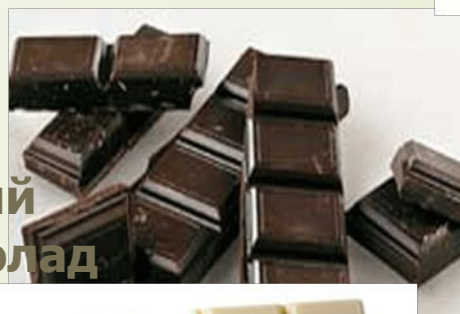
□ **Чёрный (горький) шоколад** делают из какао тёртого, сахарной пудры и масла какао. Изменяя соотношение между сахарной пудрой и какао тёртым, можно изменять вкусовые особенности получаемого шоколада — от горького до сладкого.

# Существует множество разновидностей шоколада

пористый  
шоколад



черный  
шоколад



молочный  
шоколад



розовый  
шоколад



белый  
шоколад



темный  
шоколад




# ПОЛЬЗА ШОКОЛАДА:

- 45 граммов шоколада в сутки спасут от инфаркта. К такому выводу пришли ученые из Каролинского института в Стокгольме.
- Употребление шоколада снижает риск сосудистых заболеваний в среднем на 20%.
- Черный шоколад относится к диетическим продуктам. Он не вызывает быстрого подъема глюкозы в крови.
- Вдохновляет.



- Клад микроэлементов: фтор, фосфор, магний, кальций, железо.
- Благодаря магнию улучшается память.
- Укрепляет иммунитет.
- Дает энергию.
- Шоколад полезен для сердца и сосудов.
- Облегчает стрессы.
- Тонизирует организм.
- Укрепляет костную ткань.
- Нормализует артериальное давление.
- Полезно применять шоколад для красоты кожи.



## 11 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ШОКОЛАДА

В ЛЕТНИЙ ПРАЗДНИК ШОКОЛАДА  
ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРОХЛАДА,  
ПОТОМУ ЧТО НА БЕДУ,  
НЕ ВЫНОСИТ ОН ЖАРУ!  
ШОКОЛАД – НАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ,  
СТАЛ ПОМОШНИКОМ НАМ ВДРУГ:  
ОН, БЕЗ ВСЯКОГО СОМНЕНИЯ,  
ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ.  
ВСЕХ, КТО ЛЮБИТ ШОКОЛАД,  
Я СЕЙЧАС ПОЗДРАВИТЬ РАДА,  
ПОЖЕЛАТЬ ВАМ ЖИЗНИ СЛАДКОЙ  
ДА С МОЛОЧНОЙ ШОКОЛАДКОЙ!

NIMFEA

# *Памятник шоколаду в Покрове*



## **«Как ни странно, но шоколад является антикариесным средством»**

Медики Японии, считают доказанными такие благотворные свойства шоколада, как повышение сопротивляемости к стрессам, а также профилактика некоторых видов рака, язвы желудка и аллергических заболеваний. Они уверяют, что шоколад предотвращает и разрушение зубов. Оболочка какао-бобов, из которых, собственно, и делают шоколад, содержит антибактериальное вещество, которое борется с зубным налетом. Стоит отметить вывод ученых о том, что антикариесных способностей оболочек какао-бобов явно недостаточно, чтобы нейтрализовать вред, нанесенный высоким содержанием сахара в шоколаде. Так что от зубной пасты отказываться пока не стоит.

# Сколько можно употреблять шоколада в сутки?

□ Для взрослого человека — 50-60 граммов в сутки. Пористого и молочного из-за более высокого содержания сахара врачи и диетологи рекомендуют есть шоколад не больше 25 граммов.





# Вред шоколада:

От чрезмерного употребления шоколада могут возникнуть некоторые проблемы: аллергия, избыточный вес, холестерин. Но не стоит бояться этого.

Еще одна неприятность, в которой обвиняется шоколад, - кариес. Но – шоколад способствует развитию кариеса не больше, чем иные продукты и лишь в тех случаях, когда мы забываем о гигиене после «потребления».

В шоколаде есть жир, но растительный. Т.е. масло какао. А продукт растительного происхождения не содержит холестерин. Холестерин можно обнаружить только в молочном шоколаде, но там его в три раза меньше, чем в мясе.

Шоколад способствует нарушению обменных процессов. Детям давать шоколад следует не часто и совсем понемногу.

# КАК ВЫБРАТЬ ШОКОЛАД?

- ❑ Хороший шоколад должен иметь глянцевую поверхность;
- ❑ Цвет насыщенный, темно-коричневый, ни в коем случае не черный;
- ❑ Разломите плитку. Качественный шоколад издает специфический хруст;
- ❑ На упаковке должен стоять ГОСТ;
- ❑ Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий (Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор и добавка E 322 – не портят настоящий шоколад);
- ❑ Шоколад должен таять во рту.
- ❑ Смотрите также срок годности.





# Определение качества шоколада

2. Настоящий шоколад тонет в молоке. Если же плитка плавает - значит в нее добавили дешевый кокосовый порешек (данный тест не относится к пористому шоколаду, т.к. он в любом случае не утонет).

3. Если настоящий шоколад оставить в холодильнике на несколько часов, а потом подержать у плиты, то он поседеет.

# Выводы:

В процессе нашего исследования мы выявили, что наша гипотеза подтвердилась, шоколад благотворно влияет на человека, если его использовать в пищу в допустимых нормах.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**  
**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

