

Отгадайте ребус:



ШОКОЛАД



Шоколад: вред или польза?

Работу выполнила ученица 4 в класса
МБОУ КГО «СОШ №1 им. Я. В. Ругоева»
Щербакова Олеся

Цель работы:

Узнать виды и состав шоколада, понять, есть в нём польза для здоровья или нет.

Задачи:

1. Узнать : происхождение шоколада, состав шоколада
2. Составить и провести анкету
3. Изготовить свой полезный шоколад



Актуальность темы:

Дети любят сладости, сладости из шоколада очень распространены. Необходимо разобраться, так ли безвреден шоколад для здоровья детей и взрослых

Гипотезы:

- 1. Весь шоколад полезен, т.к. состоит из натуральных веществ.**
- 2. Есть вредные и полезные разновидности шоколадного лакомства**

Используемые методы работы над проектом:

- 1.изучение литературы и источников из интернета
- 2.сравнение и анализ
- 3.статистический метод
- 4.анкетирование и опрос



Происхождение шоколада



- Родиной шоколада является Центральная и Южная Америка, но самые большие плантации какао находятся в Африке.
- Слово «шоколад» в переводе с латинского означает «пища богов».
- Любой шоколад изготавливают из плодов дерева какао-бобов.
- Долгое время шоколад употреблялся в виде напитка – индейцы смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой, а затем в эту смесь добавляли перец чили.
- В Европе первые какао-бобы появились благодаря Христофору Колумбу.
- В 1819 году в Швейцарии была создана первая в мире шоколадная плитка.
- Лишь в конце 19 века шоколад стал доступен всем.



Состав шоколада

- Черный и темный шоколад: какао-масло, какао тёртое, сахар.
- Молочный шоколад: какао-масло, какао тёртое, сахар, сухое молоко.
- Белый шоколад: какао-масло, сахар, сухое молоко.
- Также в состав любого шоколада входят различные добавки: мёд, изюм, сухофрукты, орехи и ягоды, а также стабилизаторы: соевый и подсолнечный лецитин, они делают консистенцию шоколада однородной.



Виды шоколада

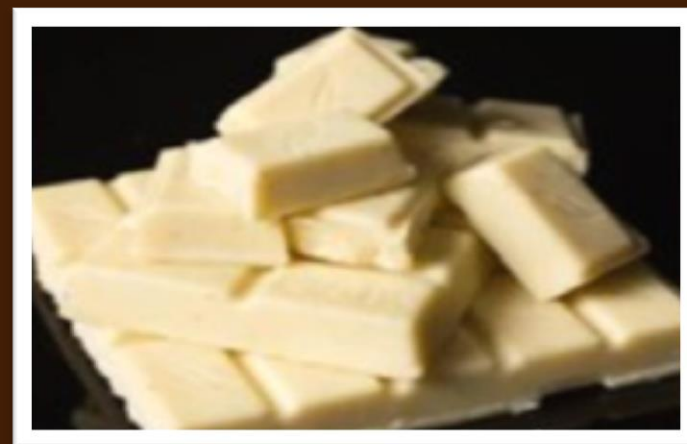
**Тёмный (горький)
шоколад**



Молочный шоколад



Белый шоколад



Рубиновый шоколад



Шоколад с начинкой



Пористый шоколад



Шоколад



Польза

- Шоколад повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность.
- Наличие антиоксидантов в шоколаде способствует замедлению процесса старения и укрепляет иммунитет.

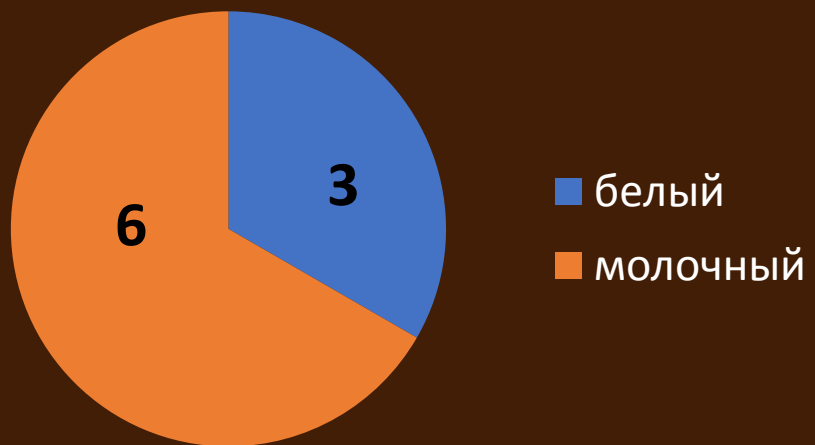
Вред

- Излишнее употребление шоколада может привести к избыточному весу, а также увеличить риск развития сахарного диабета.
- Шоколадные батончики «Сникерс», «Марс» и другие вредны. В их состав входит большое количество сахара и различных химических добавок.

как часто лакомишься шоколадом?



какой шоколад больше любишь?



Считаешь ли ты, что шоколад полезен?



Пищевая ценность разных сортов шоколада

Вид шоколада	Название шоколада	Белки	Жиры	Угле-воды	Вкусные добавки	Энергетическая ценность
Молочный с добавками	«Альпен гольд» Орео	4.4г	30 г	61г	Печенье «Орео»	2247 кДж
Тёмный с добавками	«Бабаевский»	8 г	34 г	45 г	Миндаль, малина	2220 кДж
Молочный	«Россия-щедрая душа»	6 г	30 г	61 г	Нет	2264 кДж
Молочный	«Лёвушка»	6 г	33г	56 г	Попкорн, ванилин	2280 кДж
Белый с добавками	«Риттер спорт»	8 г	40г	48 г	Орехи, хлопья	2430 кДж
Батончик	«Сникерс»	8 г	25 г	59 г	Арахис	2068 кДж
Горький	«Бабаевский»	9 г	35 г	43 г	Миндаль	2250 кДж

Приготовление шоколада

Ингредиенты:

- Какао-порошок – 100 грамм,
- сахар – 1 чайная ложка,
- Сливочное масло – 50 грамм,
- Молоко – 2 столовые ложки.

Приготовление.

- Разогреть молоко на медленном огне, не доводя до кипения, добавить сахар и какао.
- Растопить масло на водяной бане и смешать его с молоком.
- Полученную смесь довести до кипения.
- Шоколад разлить по формам, охладить и убрать в холодильник.

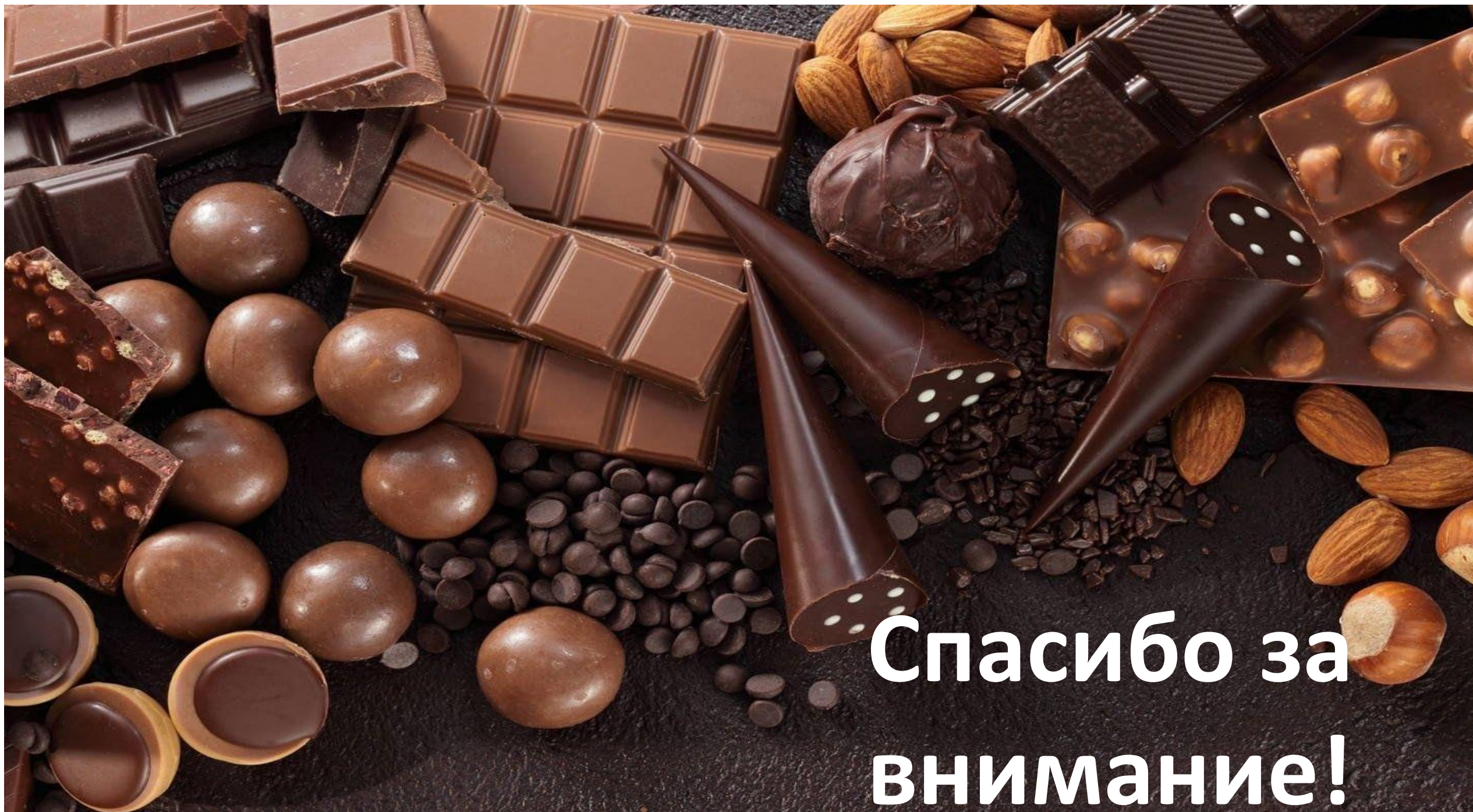


Заключение

Гипотезы о пользе и вреде шоколада частично подтвердились.

- Шоколад – не только лакомство, но и очень полезный продукт.
- Употреблять шоколад стоит только в разумных количествах, не более 25-30 грамм в день.
- В настоящем шоколаде обязательно должны присутствовать какао-масло, какао тёртое и сахар.
- Самый полезный – черный (горький) шоколад.





**Спасибо за
внимание!**