

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 1» города Волжска Республики Марий Эл

## Исследовательская работа по теме: «Шоколад: польза или вред»



Выполнила:  
Ученица 2»А» класса  
МОУ СОШ №1  
Егорова Виктория  
Учитель: Муллагалеева Г. Г.

## Введение:

Тема нашей работы: «Шоколад. Польза или вред».



Я выбрала именно эту тему для исследования, потому что я очень люблю шоколад. Желание узнать о пользе или вреде шоколада у меня появилось в тот момент, когда моя младшая сестренка в магазине просила маму купить ей шоколадку.

## Актуальность:



Эта тема является предметом оживленных дискуссий среди моих подруг и друзей. Объясняется это тем, что шоколад любят все, но мало кто задумывается о вреде и пользе этого продукта.

## Новизна

Мы решили изучить эту тему на примере своего класса и в этом заключается новизна нашего исследования.

## Цель работы

Основная цель работы – ответить на вопрос полезен ли шоколад для нашего организма.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

- 1 Из чего делают шоколад?
- 2 Провести анкетирование среди одноклассников
- 3 О пользе и вреде шоколада
- 4 Экспериментальная часть
- 5 Проанализировать полученные результаты



## Из чего делают шоколад?

Шоколад окружен множеством споров на счет пользы и вреда. Поэтому я первым делом решила посетить библиотеку и найти информацию по данной теме. Я выяснила, что шоколад делают из плодов какао, его еще называют, шоколадное дерево.

Какао-плоды собираются в ручную и достают из оболочки плодов бобы белого цвета. После сушатся бобы около 10 дней. Только потом отправляют их на завод. Я узнала, что у каждого производителя есть своя «формула» идеального шоколада и именно поэтому шоколад отличается по вкусу.



# О пользе и вреде шоколада


После проведенного анкетирования я решила выяснить действительно ли полезен шоколад? Или все таки вреден? Листая страницы в интернете, я была удивлена. Оказывается, ведутся споры о пользе и вреде шоколада не только среди нас, но и среди учёных.

## Польза

- В шоколаде содержится калий и магний, которые необходимы для работы мышц, то есть является источником энергии.
- Шоколад полезен для сердца и сосудов
- Шоколад способствует повышению иммунитета
- Шоколад поднимает настроение.

## Вред

- Шоколад виновник лишнего веса.
- Шоколад при сверхмерном поедании может вызвать аллергию.
- Шоколад обладает возбуждающим действием.



## Анкетирование среди детей и взрослых.

- 1 Любите ли вы шоколад?
- 2 Считаете ли вы, что шоколад вреден?
- 3 Считаете ли Вы, что шоколад влияет на умственные способности?
- 4 Изучаете ли вы состав шоколада при покупке?

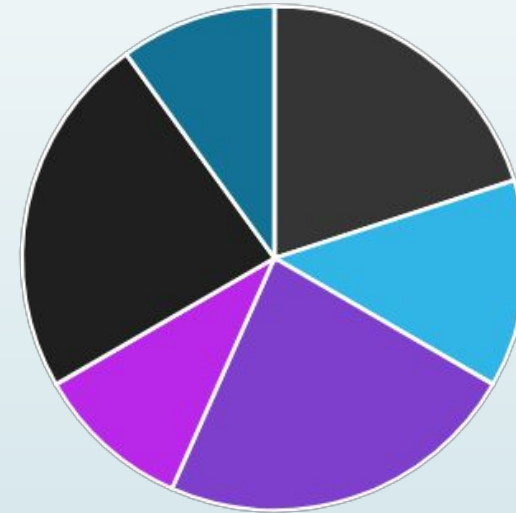
# Результат анкетирования

## Дети 22



- 1 не знаю
- 2 да
- 2 нет
- 2 не знаю
- 2 да

## Взрослые 10

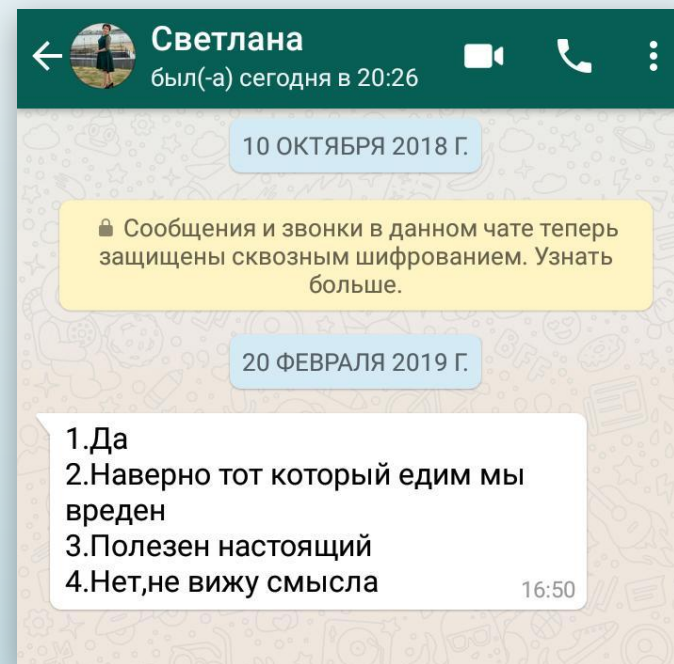
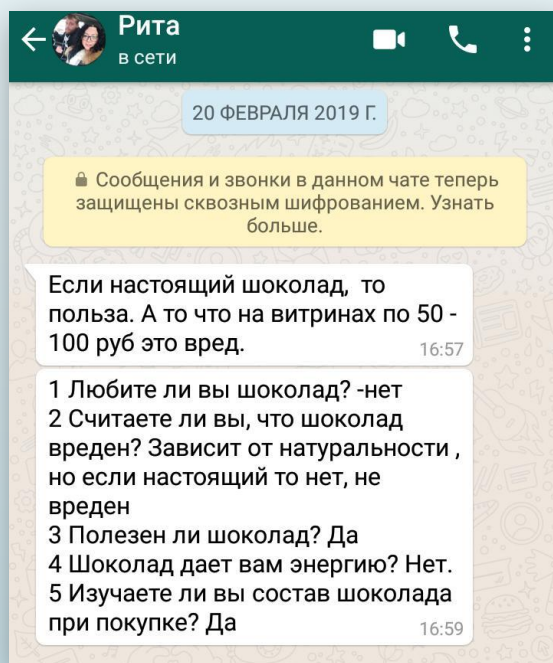


- 1 да
- 1 нет
- 1 не знаю
- 2 да
- 2 нет
- 2 не знаю
- 3 да
- 3 нет
- 3 не знаю



## Итог анкетирования

- Из проведенного мной анкетирования я выяснила, что большинство детей любят шоколад и не задумываются о его составе.
- И мне захотелось узнать мнение взрослых и я провела анкетирование еще среди своих знакомых.
- Таким образом я узнала, что взрослые беспокоятся больше о качестве шоколада и внимательно изучают его состав нежели дети.



## Эксперимент. Как определить качественный шоколад?

После анкетирования со взрослыми я задумалась: «Как же определить качественный шоколад от подделки?» И в связи с этим решили провести небольшой эксперимент.

Для нашего эксперимента мы купили шоколад двух видов и молоко.



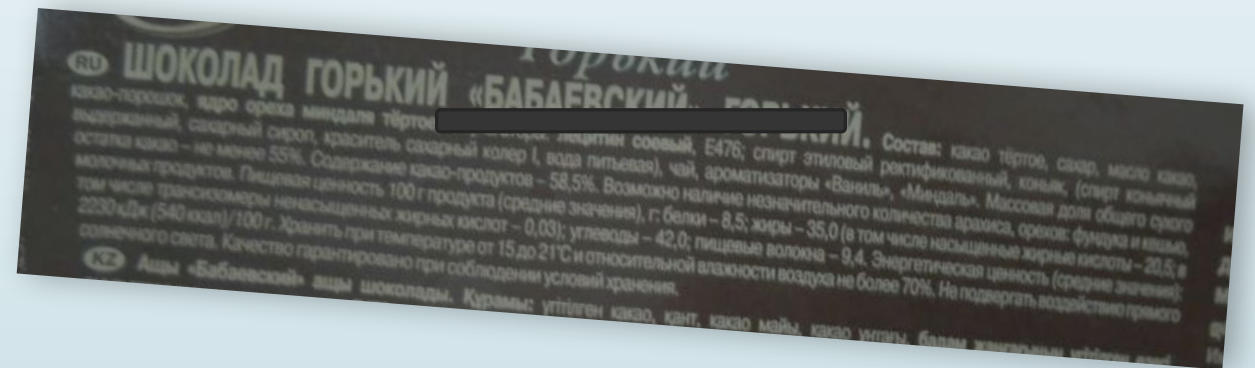
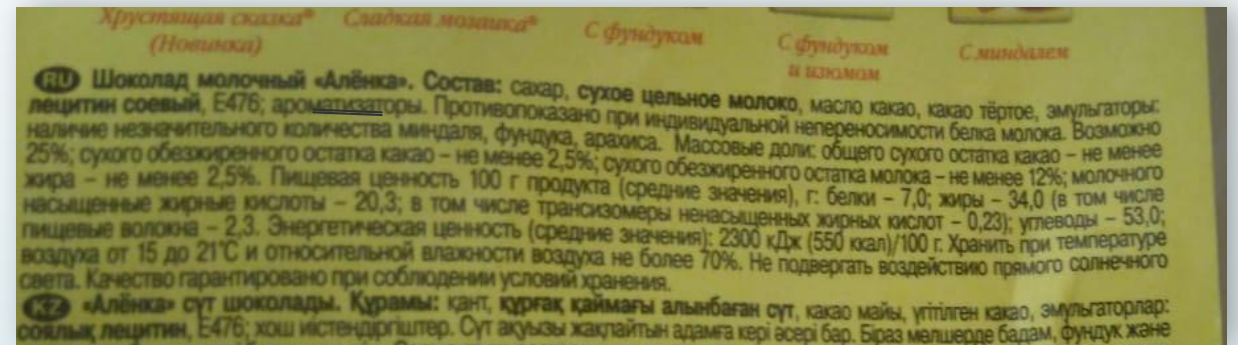
# 1 этап нашего эксперимента

Изучение состава продукта.  
Качественный черный шоколад должен содержать всего 3 ингредиента: какао-порошок, какао-масло и сахар.

Состав купленных нами продуктов:

**Состав молочного шоколада** – какао-тертое, сахар, молоко (сухое), какао-масло.

**Состав горького шоколада** – какао-тертое, сахар, какао-масло.





## 2 этап эксперимента

Мы решили подержать в руках шоколад и он начал таять. Это означает, что у нас качественный шоколад. Оказывается, что некачественный шоколад содержит растительный жир, которое начинает таять только при 40 градусах по Цельсию.

Молочный шоколад



Горький шоколад



## 4 этап эксперимента

На этом последнем этапе мы опустили плитки нашего лакомства в молоко. Мне было очень интересно узнать качественные ли шоколадки мы купили.



## Вывод эксперимента

На этом фото нам видно, что обе шоколадки оказались на дне стакана, значит за качество этих лакомств можно не переживать. Оказывается, что если шоколад не тонет, то в его состав вошло дешевое и легкое по своей структуре жир. Одним словом, мы купили качественные шоколадки.





## Анализ исследования

Шоколад – это натуральный продукт, значит он не может быть вредным. Но все же есть его лучше всего после завтрака, обеда или полдника с молоком или чаем.

Шоколад полезен для здоровья человека, если употреблять его в допустимых дозах.

