

Исследовательская работа

Полезен или вреден шоколад?



Выполнила: ученица 3 класса
МОБУ СОШ ст. Леонидовка
Долганова Полина
Руководитель: Беляев Игорь ученик 8
класса

Цель работы: поиск аргументов, которые доказывают вредность или пользу данного продукта

Объект исследования: источники информации о шоколаде.

Гипотеза: шоколад благотворно влияет на здоровье человека.



Задачи:

- **познакомиться с историей происхождения шоколада;**
- **выяснить, чего больше от шоколада вреда или пользы;**
- **провести анкетирование;**
проанализировать состав наиболее любимых сортов шоколада;
- **составить рекомендации, как любителям, так и противникам шоколада.**

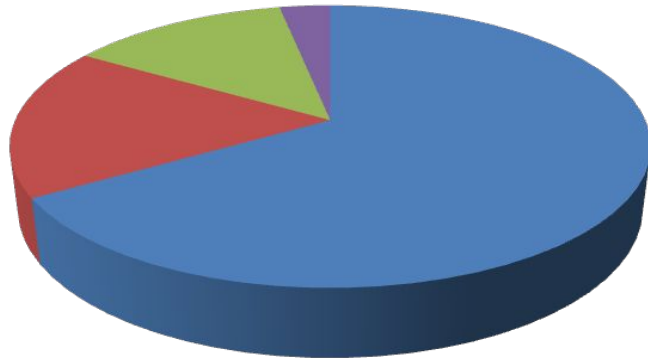


Анкетирование

Опрошено 30 учеников
среди 2-5 классов



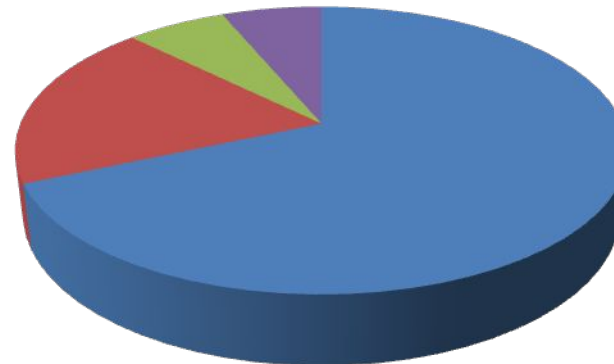
каким сладостям вы отдаете предпочтение



- шоколад
- карамель
- зефир
- иное



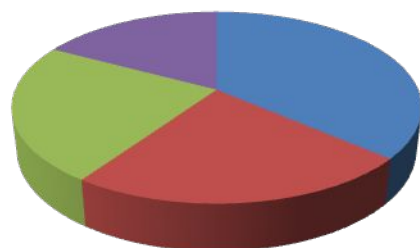
какой шоколад вы предпочитаете по вкусу



- молочный
- горький
- пористый
- с добавками



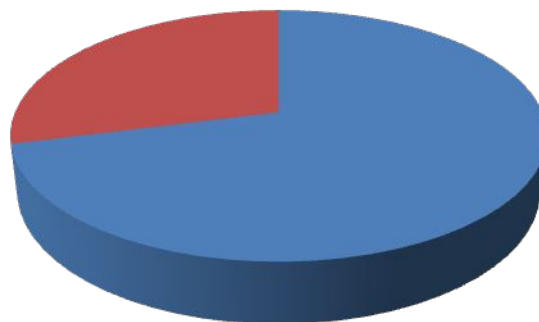
какой шоколад вы предпочитаете по цвету



- коричневый
- чёрный
- белый
- любой

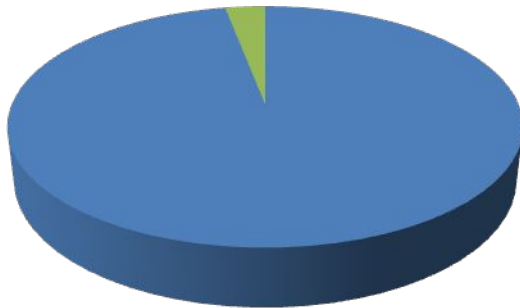


может ли шоколад нанести вред здоровью



- да
- нет
-
-

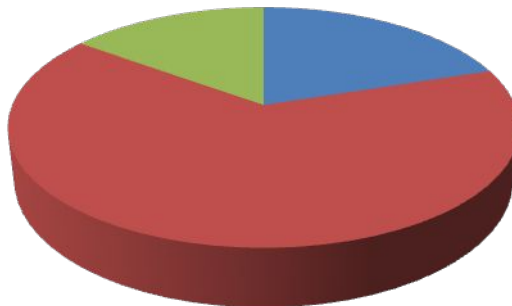
портятся ли от шоколада зубы



- да
- нет
- не знаю
-



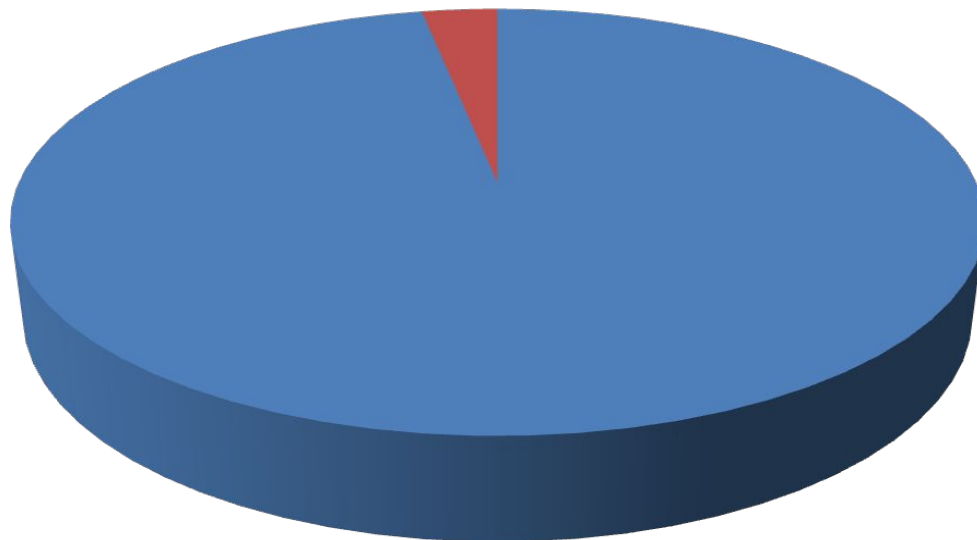
известна ли вам история происхождения и изготовления



- да
- нет
- что-то слышал
-



**интересно ли вам узнать о происхождении,
пользе или вреде шоколада**



- да
- нет
-
-

Вывод

Анализ полученных данных ещё более убедил меня в правильности выбора моей темы и её актуальности, ведь более половины опрошенных учащихся не согласны с моим предположением, что шоколад полезен для здоровья. Так пользу или вред приносит шоколад? Попробуем разобраться.



Анализ состава шоколада



Состав шоколада

- какао тёртое или какао-масло
- какао-порошок
- сахар
- растительные жиры

в зависимости от сорта шоколада присутствуют добавки в виде молока, сливок, ванилина, арахиса.

- Энергетическую ценность определяют по количеству органических веществ:
- - углеводы – 50-55%;
- - жир – 30-38%;
- - белок – 5-8%;
- - кофеин – приблизительно 0,5%;



Вывод

- Шоколад — очень полезный продукт. Только если речь идет о **чистом и качественном шоколаде**, а не о шоколадных батончиках, конфетах и прочих сладостях, где шоколада как такового может быть очень мало.
- Положительное влияние шоколада на здоровье — подтвержденный специалистами факт. При условии, что речь идет о **разумных количествах**.
- 30–40 грамм шоколада в день вполне достаточно.
- **Не избегайте шоколада**, получайте удовольствие и будьте в тонусе!



Как отличить настоящий шоколад?

- На упаковке должен стоять ГОСТ
- Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло;
- Сахар, эмульгатор, лецитин, ароматизатор и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад;
- Шоколад должен таять во рту
- Настоящий шоколад ломается с треском и при этом не тянется;
- Он блестящий, гладкий и однородный по цвету



Изучаем состав наиболее любимых сортов шоколада

Состав	Молочный «Алёнка»	Горький «Российский »	С добавками «Альпен гольд с фундуком»
Масло- какао	+	+	+
Сыворотка сухая молочная	-	-	+
Сахар	+	+	+
Какао тёртое	+	+	+
Лецитин соевый	+	+	+
Сухое цельное молоко	+	-	+
Ароматизатор , добавки	+	+	+
Жир молочный	-	+	+
Какао- порошок	-	+	-

Вывод

В ходе исследования было выяснено, что самым лучшим из изученных марок является горький шоколад «Российский». В составе этого шоколада нет молочных продуктов.



Вывод:

В ходе исследования моя гипотеза подтвердилась. Шоколад действительно приносит пользу организму, но только в том случае, если он употребляется в ограниченном количестве и является настоящим.

