

Научно-практическая конференция
“Первое открытие”

Автор : Зайцев Артем

Ученик : 4 Д класса

Шоколад - вред или польза?

Руководитель : Корепанова А. М , учитель нач.классов

Образовательная организация : МБОУ СОШ №32

Гипотеза: шоколад благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека, если его употреблять в умеренных количествах

Цель исследования: изучить вопрос о положительных и отрицательных воздействиях шоколада на организм человека и на этой основе провести изучение общественного мнения по этой проблеме.

Задачи исследования:

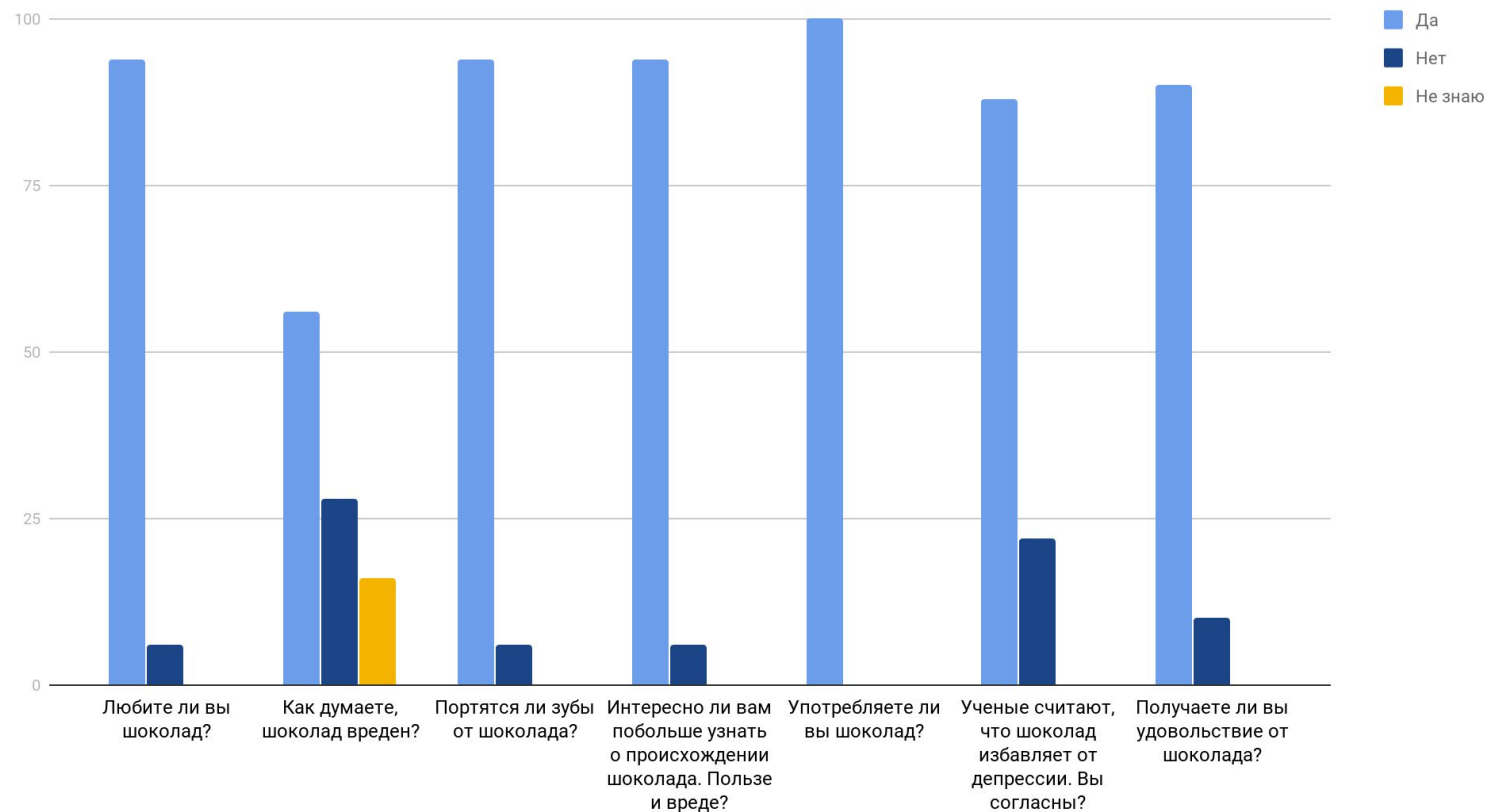
- 1.Изучить литературу по избранной теме: ознакомиться с историей возникновения шоколада и изучить его полезные и негативные свойства
- 2.Составить анкеты для учащихся
- 3.Провести анкетирование учеников 3-го класса,жителей нашего дома, продавцов продовольственных магазинов.
4. Приготовить шоколад в домашних условиях по классическому рецепту

Объект исследования : Шоколад

Предмет исследования: явления и факты, подтверждающие пользу и вред шоколада.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, систематизация материалов.

Анкетирование



Вывод

Я сделал вывод, что шоколад – любимое лакомство детей и взрослых, но сведений о нём знают мало, всем бы хотелось узнать о пользе и вреде шоколада, как откуда он к нам пришёл. Поэтому я и решил работать по данной теме и познакомить всех желающих с результатами моего труда.



Состав шоколада

Шоколад- это продукт переработки какао-бобов с сахаром.

В состав шоколада входят:

углеводы - 50-55%;

жир - 30-38%;

белок- 5-8%;

Кофеин - 0.5%

дубильные и минеральные вещества - приблизительно 1%.

Энергетическая ценность (в 100 г продукта):

шоколад - 680 калорий;

шоколадные конфеты - 460 калорий;

какао - 400 калорий.



Разновидности шоколада

По содержанию какао - порошка шоколад делится на:

- горький;
- полугорький (десертный);
- молочный.

Существует три вида молочного шоколада:

- темный;
- молочный;
- белый.

В зависимости от рецептуры и способа обработки шоколад подразделяется на:

- обыкновенный;
- десертный;
- белый;
- пористый;
- шоколад с начинкой.



Как отличить настоящий шоколад?

Как отличить настоящий шоколад:

- 1) На упаковке должен стоять ГОСТ;
- 2) Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий;
- 3) Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад;
- 4) Шоколад должен таять во рту.

Покупая шоколад, конечно, необходимо обратить внимание на упаковку, но на этикетке недобросовестный изготовитель может напечатать все, что угодно. А вот вкус покупателя ему не обмануть.

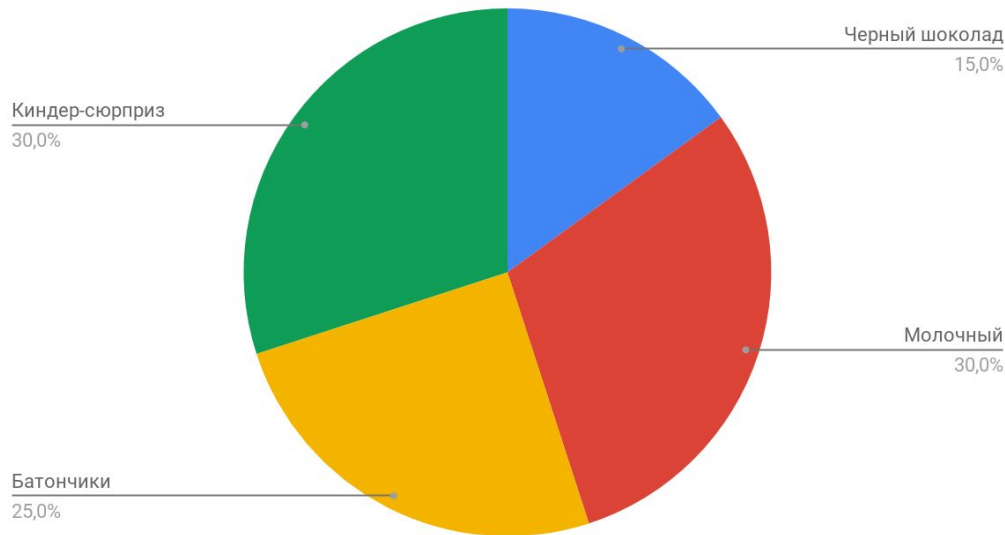
Вот каким должен быть настоящий шоколад: однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском, моментально тает на языке (так как какао – масло тает уже при +32 оС).

Спрос покупателей

В завершении своей работы я решил посетить магазины нашего района и узнать у продавцов, какой шоколад пользуется наибольшим спросом у покупателей и как часто, в течении дня, они его покупают. Оказывается, шоколад покупают очень часто.

Чаще всего взрослые покупают плиточный чёрный шоколад (60%) и батончики типа «Snickers» (40%). Если они заходят в магазин с ребёнком, то покупают молочный шоколад (40%), Киндер –сюрприз (40%), батончики типа «Snickers» (20%)

Любимый шоколадный батончик



Итак, в результате сравнения доводов сторонников и противников шоколада, я пришел к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Так полезен или вреден шоколад? Весомые аргументы есть у сторонников и противников потребления шоколада – это показали и мои исследования.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась, что шоколад благотворно влияет на организм человека.

Употребление шоколада зависит от индивидуальной переносимости и особенности организма. Предположение, что шоколад приносит больше пользы, чем вреда подтвердилось.

Для лечебных целей врачи рекомендуют высококачественные сорта горького шоколада. Подтверждением этому являются и исследования американских учёных-медиков. Они показали, что люди, которые едят шоколад 2-3 раза в месяц, чувствуют себя лучше чем, те, кто полностью отказался от шоколада. Причиной этому являются антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде.

Своей исследовательской работой я ответил на вопрос: «Полезен или вреден шоколад?». Да, полезен!

Результаты исследовательской работы

Результаты исследовательской работы показали:

- Употреблять настоящий шоколад, а не подделки.
- Умеренное употребление шоколада в пищу отлично влияет на настроение человека.
- В больших количествах вреден любой продукт!
- Ешьте шоколад в меру!

К шоколаду, как ни к какому другому продукту, применимо правило - хорошо в меру.

Список литературы

1. Интернет энциклопедия «Викпедия» - <http://www.ru.wikipedia.org/>
2. Кондитерская Фабрика «Красный Октябрь» - <http://www.redoct.msk.ru/>
3. Кондитерская Фабрика «РотФронт» - www.rotfront.ru.
4. <http://www.shokolad.by/>
5. <http://sweetbar.blogspot.com/>
6. <https://confaelshop.ru/>
7. Здоровье - 2007 - №12
8. Кондитерская корпорация "Roshen" - <https://www.roshen.com/ua/ru/>
9. <https://snickers.ru/>
10. <https://twix.ru/>