

Шоколад: за или против

Выполнила ученица 4 «а» класса

Касимова Галя

Руководитель Митеханова Т.Г.

- **Цель проекта:** Изучить мнения по этому вопросу и сделать для себя определённые выводы.
- **Задачи:**
 - Выяснить, почему шоколад считают полезным продуктом.
 - Понять, почему шоколад вреден.
 - Сделать выводы о пользе и вреде шоколада.

Любите ли вы
шоколад?



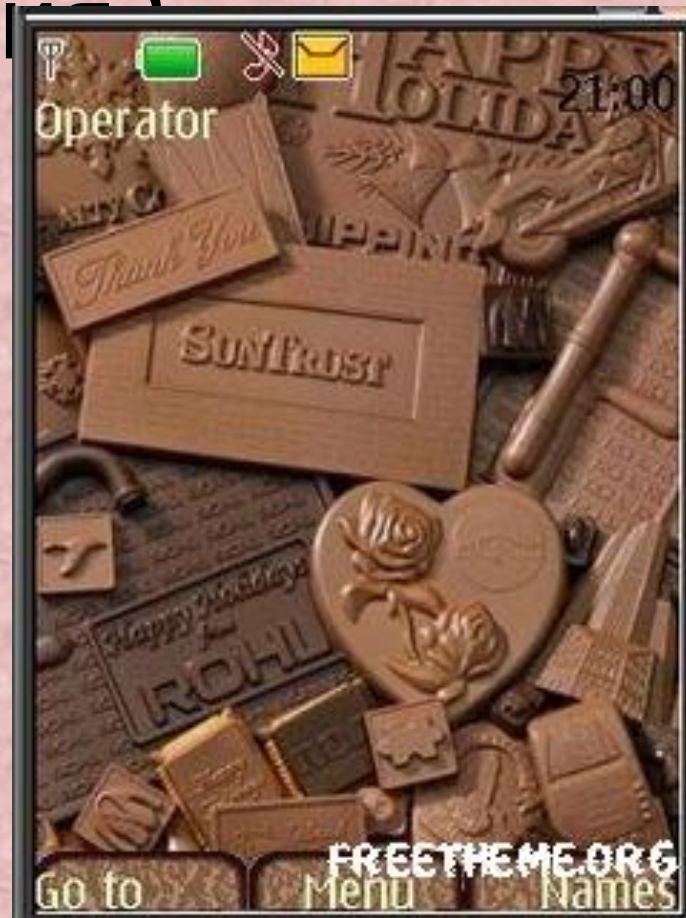
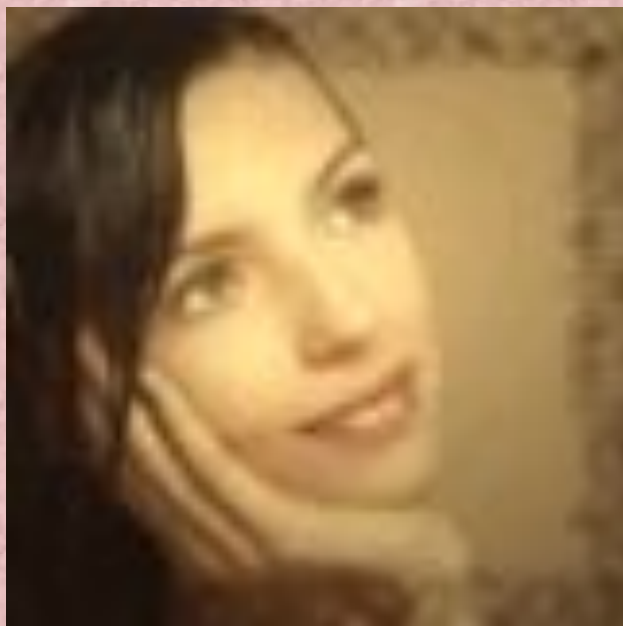
- Как вы думаете, шоколад полезен для здоровья человека или вреден?



- Будем ли мы хорошо себя чувствовать, если будем питаться одним шоколадом?



- А что может произойти, если полностью исключить шоколад из продуктов питания?



- Знаете ли вы, откуда пришёл к нам шоколад?



Немного из истории

- В 2002 году Европа отметила 500 летний юбилей своего знакомства с шоколадом. Ещё в VI веке ацтеки нашли в тропическом лесу низкорослое деревцо с продолговатыми бурыми плодами с крупными семенами. Дерево называлось «какао ахитель», а напиток из зёрен – «ксо куатре». Именно от этого древнеиндийского название и произошло название «шоколад».

- Основа любого шоколада – продукты, получаемые из какао-бобов.



- В настоящем шоколаде не должно быть никаких добавок, кроме какао-масла. Добавки любого другого жира снижают качество шоколада.



- В середине XIX века швейцарец Даниель Петер научился смешивать масло-какао со сгущенным молоком и появился молочный



- В настоящее время существует большое разнообразие продукции из шоколада. Кроме порошка и масла из какао-бобов, шоколад может содержать изюм, миндаль, сахар, цукаты, молоко, сливки.



- Кстати, именно русские придумали сдабривать шоколад винами, коньяками, кофе и прочими, самыми невероятными начинками.



- Хранить шоколад нужно при комнатной температуре – тогда он долго сохраняет свои полезные свойства и вкусовые качества.



- При хранении в холодильнике, на поверхности шоколада выступают белые пятна – это выступают кристаллы сахара.



- При хранении при высокой температуре, на поверхности появляется «жировое поседение» и шоколад приобретает неприятный запах и вкус.



Мнения сторонников

шоколада

- Шоколад – источник энергии, так как в нём много жиров и сахара.



Мнения сторонников шоколада

- Шоколад полезен спортсменам и детям, потому что в нём есть магний и калий.



Мнения сторонников

шоколада

- Аромат шоколада благотворно влияет на психику: снимает раздражение и возвращает душевное равновесие.



Мнения сторонников шоколада

- Шоколад благотворно влияет на сердечнососудистую систему, предохраняя её от атеросклероза.



Мнения сторонников

шоколада

- Шоколад является «продуктом счастья» из-за того, что стимулирует синтез эндорфина («гормона счастья») и серотина, вещества, недостаток которого приводит к депрессиям и снижению



Мнения сторонников шоколада

- Шоколад содержит калий и кальций, которые необходимы для здоровья сердца.
- Шоколад — это источник энергии.



Мнения сторонников шоколада

- Оболочка какао-бобов обладает сильным антибактериальным свойством, и японские исследователи пролагают, экстракт, приготовленный из какао-бобов следует добавлять в зубную пасту и в средство для полоскания рта.



Мнения противников шоколада

- В шоколаде нет никаких витаминов.
- От шоколада легко располнеть, так как он очень калорийный, причём белый шоколад намного калорийнее чёрного.



Мнения противников шоколада

- Шоколад может вызвать проблемы с кожей.
- Шоколад вызывает кариес.
- Шоколад может вызвать зависимость, сродни наркотической.



Мнения противников шоколада

- Шоколад может спровоцировать аллергические реакции.
- При болезни печени и мочекаменной болезни, шоколад может вызвать обострение.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- Переедание любого продукта может вызвать проблемы со здоровьем. Употребляйте шоколад в небольших количествах.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- При некоторых заболеваниях шоколад лучше исключить из употребления вовсе.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- Чем больше в шоколаде какао-масла и меньше других добавок, тем он полезнее. О содержании какао-масла можно узнать



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- Самый полезный шоколад – горький шоколад.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- Небольшой кусочек шоколада – лучшее средство от плохого настроения.
- Если хочется сладкого, лучше съесть небольшой кусочек шоколада, чем карамель:
карамель разрушает зубную эмаль.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- Не следует давать шоколад детям младше шести лет, чтобы не спровоцировать аллергическую реакцию.



Выводы, к которым я пришла, работая над проектом

- При большой усталости для восстановления сил , нужно съесть горький шоколад.



- О полезных свойствах шоколада можно узнать из книг.

ШОКОЛАД

ПОКУПАЙ
С умом!

- Виды и марки шоколада
- Полезные свойства
- Советы покупателю
- Рецепты блюд из шоколада



Источники информации:

- www.dvornik.ru/.../articles/6456
- www.rcom.ru/tvv/chocolad.htm
- tehnochoc.narod.ru/technology.htm
- www.moviemagic.ru/review/Choco/choco.htm