

# «Шоколад: польза и вред!»

## Исследовательская работа



Исследование провели: Козлов Артем , 6 лет

Сазанова София, 6 лет

Подготовительная логопедическая группа

Руководитель: Петренко Ольга Викторовна

Терещенко Наталья Викторовна

воспитатели подготовительной логопедической группы,

1 кв. категория

## Содержание

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Введение .....                       | 3 |
| 1.Основная часть .....               | 4 |
| 1.1.Что такое шоколад? .....         | 4 |
| 1.2.История появления шоколада ..... | 4 |
| 1.3.Польза и вред шоколада .....     | 4 |
| 1.4. Состав шоколада.....            | 5 |
| 1.5. Шоколад бывает разный.....      | 5 |
| 2. Экспериментирование.....          | 6 |
| Опыт №1 «Домашний шоколад» .....     | 6 |
| Опыт №2 «Маска для лица» .....       | 6 |
| Заключение .....                     | 7 |
| Список литературы .....              | 8 |

## Введение

Все дети любят шоколад, и мы тоже очень его любим. Нам кажется, что вкуснее еще ничего не придумали. Но мы слышали от мамы, что шоколад вреден. Задумалась над этим: «Как он может быть вреден, если в магазинах его полно, и он такой вкусный?». А если летчикам, космонавтам и путешественникам в экспедиции обязательно выдают шоколад, значит, он полезен? Мы решили выяснить: шоколад полезен или вреден. Может быть за вкусом и красотой скрывается злейший враг? А может быть шоколад – это сплошное удовольствие и польза? Мнения о влиянии шоколада на организм человека очень сильно расходятся: от категорического «вреден» до объявления его лекарством от многих болезней.

Когда мы ответим на поставленные вопросы, то узнаем много интересного и полезного о шоколаде. И узнаем, почему шоколад и «вреден», и полезен. Значит выбранная нами тема, **актуальна!**

В поисках ответа на эти вопросы, была поставлена **цель**: выявить полезные и вредные свойства шоколада.

Для реализации цели, были определены следующие **задачи**:

1. Узнать историю шоколада.
2. Выявить пользу и вред шоколада, собрать интересные факты
3. Попробовать изготовить шоколад в домашних условиях.

**Объект исследования**: шоколад.

**Предмет исследования**: вред и польза шоколада.

Мы выдвинули **гипотезу**, что если шоколад употреблять в умеренных количествах, то он полезен для человека.

**Практическая значимость работы**: Знакомство детей группы с результатами исследования, чтобы поспособствовать изменению их отношению к своему питанию и к употреблению шоколада.

**Методы исследования**:

- Сбор информации с помощью сети Интернет, в книгах по данной теме;
- Эксперименты
- Анализ результатов исследования

## 1. Основная часть

### 1.1 Что такое шоколад?

С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов».

Шоколад получается из плодов дерева, которое называется дерево какао. На этом дереве растут большие плоды, которые называются – плоды какао. Плоды какао похожи на лимоны, а внутри у плодов есть семечки – какао-бобы. Когда плоды какао созревают и становятся темно-коричневого цвета, их срезают. А бобы какао – перемалывают в мелкий коричневый порошок - какао.

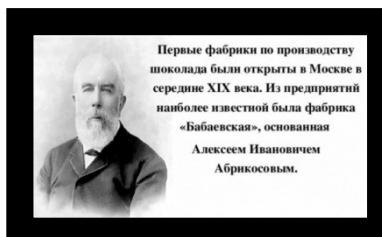


### 1.2 История появления шоколада

Впервые попробовали на вкус эти зерна племена индейцев - майя. Они побросали бобы какао на землю. Солнце подпалило их, и кто-то из бедняков собрал зерна и кинул в чашку с водой. Получился первый шоколад.



В настоящее время шоколад изготавливают на кондитерских фабриках при помощи специального оборудования в разных городах.



### 1.3 Польза и вред шоколада

Шоколад лучший подарок детям, но многие считают, что эта сладость вредна для зубов и способствует заболеванию кариесом. Оказывается, в отличие от других сладких лакомств, именно шоколад наименее опасен: какао препятствует разрушению зубной эмали. Содержащиеся в шоколаде масло какао обволакивает зубы защитной плёнкой и предохраняет их от разрушения.

Помимо этого, шоколад:

- Улучшает настроение;
- Вызывает прилив сил;
- Заряжает бодростью;
- Стимулирует память;
- Полезен для сердца;
- Шоколад – источник энергии;

Жиры и сахар, которых много в шоколаде – основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащийся в нём, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

Однако, шоколад, как и любой другой продукт, может быть вредным:

- Если поедать его в больших количествах (это высококалорийный продукт и является источником лишнего веса);
- Употреблять ненастоящий шоколад, а его подделки.

**Вывод:** Таким образом, шоколад больше полезен, чем вреден, но только его нужно есть в умеренном количестве.

#### 1.4 Состав шоколада

Изучая историю, нам стало известно, что шоколад изготавливается из определенных продуктов: какао, масло сливочное, сахарная пудра.

**1.5 Шоколад бывает разный.** Он отличается как по форме, так и по цвету.



## 2. Экспериментирование

### Опыт № 1 «Домашний шоколад»

Для этого мы с мамой сходили в магазин и купили необходимые продукты: какао, масло сливочное, сахарную пудру рис.1.



Рис.1



Рис. 2



Рис.3



Рис. 4

В кастрюлю положили масло, какао, сахарную пудру. Поставили на плиту и все это закипятили рис.2. Получили молочный шоколад. Его разлили горячим по формам рис.3, охладили в холодильнике, после чего, положили в морозилку рис.4.



Рис.5



Рис. 6

На следующий день наш шоколад был готов! На вкус он получился не таким как в магазине, но нам он очень понравился!

**Вывод:** На самом деле сделать шоколад в домашних условиях можно, но настоящим он не получится. Ведь в состав шоколада обязательно входит масло какао, которое не так-то просто купить в магазине.

### Опыт № 2 «Маска для лица»

Возвращаясь домой, из детского сада, мы с мамой заехали в магазин и купили плитку шоколада. Вечером решили сделать шоколадную маску. Взяли

шоколад, растопили на паровой бане рис.1, дали немного остыть рис.2 и нанесли на лицо рис.3. Оставили на 15 мин.



*Рис.1*



*Рис. 2*



*Рис. 3*

**Вывод:** При нанесении разогретого шоколада на кожу лица оно становится гладкой и шелковистой.

### **3. Заключение**

В процессе нашего исследования мы выявили, что наша гипотеза частично подтвердилась, шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых нормах. В шоколаде содержатся полезные вещества, положительно влияющие на работу организма, но превышение этих веществ, способно нанести вред организму.

### Список используемой литературы:

1. Интернет энциклопедия «Википедия» - [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org).
2. Кунсткамера. Наука и жизнь. - 2008. - №10.
3. Интернет-статья «Самые-самые шоколадки в мире» - [www.glavrecept.ru/statji/etointeresno/shokoladnye-rekordy/](http://www.glavrecept.ru/statji/etointeresno/shokoladnye-rekordy/)
4. Здоровый образ жизни, Правильное питание
5. Все обо всем». Энциклопедия для детей. (сост. Г. Шалаева. т.7, 12 – Москва, 1994 г.
6. Сайты в Интернете