**«Шоколад: вред или польза?»**

**Цель работы**: изучение положительных и отрицательных воздействий шоколада на организм человека. Мы считаем, что шоколад благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека.

Факты и мифы о шоколаде касаются практически всех сторон здоровья человека, и разобраться в них непросто. Но мы попытаемся это сделать.

**История шоколада**

Предполагается, что первыми придумали напиток из плодов дерева какао (шоколадного дерева) индейцы-ольмеки, цивилизация которых существовала во II веке до н. э. Первым европейцем, которому удалось попробовать шоколад в 1502 году, был Христофор Колумб. Именно он доставил эти зерна в Новый Свет.

**Шоколадное дерево**

Какао, шоколадное дерево - крупное вечнозеленое дерево достигает 12 м. Цветы очень мелкие, розовато-белые, растут пучками. Плод напоминает крупный огурец или вытянутую дыню, длиной до 38 см. Шоколад богат витаминами, весьма полезными для нашего организма.

**Немного о видах шоколада**

Настоящим шоколадом называют кондитерское изделия, в основу которого входят тертое какао и какао-масло.

Существует несколько видов шоколада: черный, молочный, белый и др.

**Польза шоколада**

Шоколад - это чудесное лакомство, антидепрессант. Глюкоза повышает работоспособность, улучшает деятельность мозга. Горький шоколад полезен детскому растущему организму и людям, страдающим анемией.

Кардиологи настаивают на том, что для сердца шоколад очень необходим.

**Поговорим о вреде шоколада**

Употребление шоколада свыше нормы вызывает аллергическую реакцию.Шоколад противопоказан людям, страдающим гипертонией, диабетом, болезнями печени, нарушением обмена веществ , а также сердечными заболеваниями. Но данный «вредный» пункт очень сильно расширится, если употреблять некачественный шоколад.

**Интересные факты о шоколаде**

Необходимо почти 900 бобов какао, чтобы сделать килограмм шоколада; шоколад плавится при температуре, которая лишь немного ниже температуры тела. Каждый день 15% женщин во всем мире едят шоколад;шоколад был включён в рацион пищи солдат Второй Мировой войны.

**Анализ в 1Б классе**

Мы провели сравнительный анализ предпочтений в шоколаде среди учеников 1Б класса и их родителей. Дети предпочитают молочный шоколад с наполнителем, а родители просто молочный шоколад.

**Подведем итог**

Во-первых, не пренебрегайте нормами.

Во-вторых, лучше и разумнее всего есть шоколад перед нагрузками.

В-третьих не забывайте делиться шоколадкой с другими.