



<https://www.sciencenewsforstudents.org/article/increasingly-chocolate-makers-turn-science>

ČOKOLADA



<https://chuaochocolatier.com/blogs/blog/health-benefits-of-chocolate>

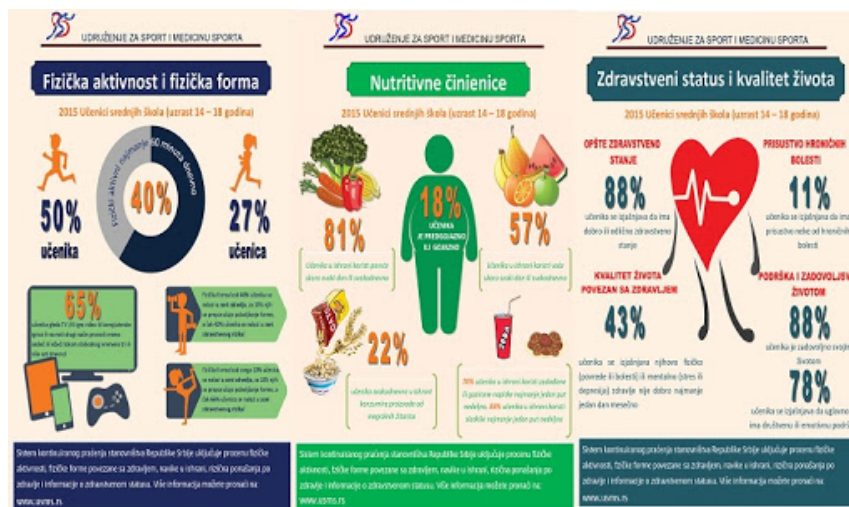
Grade 5 EXHIBITION, April 2020.

Učenik: Iva Ristić

Zdrave životne navike pojedinaca doprinose dobrobiti čitave zajednice



- Zdravlje je najveća vrednost jedne osobe i zdrave navike kao što su sport, zdrava ishrana su veoma važno kako za pojedinca tako i za društvo.
- Fizičke aktivnosti su veoma bitne za svakog pojedinca i značajne su za zdravlje, tako i sportovi u timovima su veoma bitni za društvenu zajednicu, jer se ljudi tako ugledaju jedni na druge i zajedničkim snagama se bore za zdrave navike svoje okoline. Zato su sportovi bitni za decu, i zbog druženja koja se dešavaju na tim treninzima.



- Kao što sami možemo da radimo na svojim zdravim navikama, isto tako možemo unaprediti socijalno zdravlje. Tako što možemo da prošetamo sa svojim prijateljima, vozimo rolere ili bicikl, a isto tako možemo da pravimo obroke zdrave hrane.
- Zdravlje jedne društvene zajednice za početak počinje zdravljem pojedinca. Ako pojedinac svojim primerom zdravog života pokaže svojoj okolini dobar primer, i oni će se ugledati na njega.



https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%88%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%99%D0%B5



https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%88%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%99%D0%B5



Istorija čokolade

- Čokolada je nastala pre 3500 godina u vreme drevne južne i latinoameričke kulture, na severu Centralne Ameriku u gradu Maja.
- Narod grada Maja je pravio čokoladu, tako što su mešali izmrvljeno seme kaka, vodu i ljutu papriku. I bila je u tečnom obliku, bez slasti.

<http://www.5minutehistory.com/the-history-of-chocolate/>

- Važnost ovog napitka se mogla videti u tome da su tada oslikavali zidove svojih palata plodovima kakaa, a narod Asteka je koristio ovaj napitak kao novac. To govori koliku je moć imala čokolada.
- Čokolada je došla u Evropu u 16. veku i ukus se promenio jer je dodata šećerna trska.
- Prva prodavnica čokolade je otvorena u Londonu 1657. godine.

Vrste čokolade

- **Crna čokolada:** Sastoji se od 50% kakaa, šećera i vanile. Smatra se da je najkvalitetnija i najzdravija vrsta čokolade.

- **Mlečna čokolada:** Ima iste sastojke kao crna čokolada, ali se dodaje mleko u prahu. Smatra se da mora imati 30% kakaa.
- **Bela čokolada:** Sadrži sve sastojke kao bela čokolada, osim što ima kakao buter i dobra bela čokolada mora da ima oko 26% kakao butera.
- **Čokolada za kuvanje:** Ili nezaslađena čokolada, ne sadrži dodatke poput mleka i šećera.



1. CRNA ČOKOLADA



<https://nadijeti.com/2013/02/18/tamna-crna-cokolada-zdrava/>

<https://www.maxi.rs/online/Chokolade-keks-slane-i-slatke-grickalice/Kakao-proizvodi/Chokolade/Crna-cokolada-sa-70-kakao-Simka-90g/p/7204283>

2. MLEČNA ČOKOLADA



<https://www.goodhousekeeping.com/food-recipes/g4094/best-milk-chocolate-bars/>



<https://www.santabarbarachocolate.com/milk-chocolate-couverture/>

3. BELA ČOKOLADA



<https://www.bigw.com.au/product/whittaker-s-white-chocolate-block-250g/p/267056/>



<https://lovingitvegan.com/vegan-white-chocolate/>



<https://www.yorkcocoa.co.uk/products/white-chocolate>

4. ČOKOLADA ZA KUVANJE



<https://www.bigw.com.au/product/whittaker-s-white-chocolate-block-250g/p/267056/>



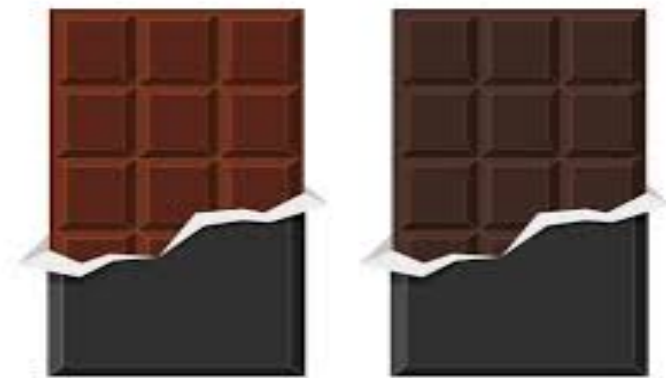
<https://cenoteka.rs/artikal/2002900/cokolada-za-kuvanje-200g-robna-marka->



CRNA ILI MLEČNA ČOKOLADA ?



- Razlika između ove dve čokolade je u količini šećera i kakaa, a znamo da šećer pogotovo industrijski ima loš uticaj na naše zdravlje i zato ga treba koristiti u malim količinama.
- Mlečne čokolade sadrže 25% kakaa, dok je sve ostalo šećer. Dok crna čokolada može da bude sa 85% kakaa, a sasvim malo šećera. I zato je crna čokolada mnogo bolja, zato što kakao sadrži supstance koje su potrebne za naše zdravlje.



<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/black-and-milk-chocolate-bar-set-on-white-vector-22316782>



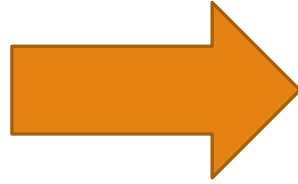
Zašto je čokolada zdrava?



- Istraživanja su pokazala da je čokolada veoma zdrava i korisna supstanca.
- Jedna od studija u Švajcarskoj je pokazala da se čokolada koristi u smanjivanju stresa. Ali to nije jedina njena namena u zdravlju, ona poboljšava koncentraciju i može da poveća našu razbuđenost.
- Crna čokolada može da se koristi u borbi protiv kašlja. A neki naučnici u Londonu su otkrili da može da se koristi u borbi protiv Sunce, jer usporava crvenilo kože.
- Poboljšava naše raspoloženje, izgled kože i neka istraživanja pokazuju da čokolada popravlja vid, zato što poboljšava protok krvi na mrežnjači.



PREDNOSTI CRNE ČOKOLADE



Health Benefits Of Dark Chocolate



1. Rich in Nutrients

2. High in Antioxidants

3. Reduces Cholesterol

4. Prevents Cancer

5. Anti-Diabetic

6. Lowers Blood Pressure

7. Promotes Weight Loss

8. Healthy Heart



www.alldaygeneric.com

<https://medium.com/@ericbrady/8-proven-health-benefits-of-dark-chocolate-2105d6c1e27c>

PREDNOSTI BELE ČOKOLADE



Health Benefits of White Chocolate



- » Prevent Diabetes
- » Disease Gout
- » Treating Headaches
- » Improve Sleep
- » Sense of Smell
- » Promote Immunity
- » As Antibiotic
- » Blood Clotting
- » Memory Functions
- » Reduce the Risk of Breast Cancer



<https://www.pinterest.com/pin/531635931003914515/>

Zašto ne treba jesti čokoladu?



- Postoje mnogi razlozi zbog kojih je čokolada štetna. Jedan od najvećih je zato što može da izazove opasne bolesti kao što su dijabetes, bolesti srca ili pokvarene zube.
- Većina istraživanja je pokazala da je čokolada veoma dobra za naše zdravlje, ali u umerenim količinama i bez preterivanja!



STOP!

STOP!

STOP!

Must Watch This Video
If You Are A **Chocolate**
Lover



Sastojci čokolade koji nas čine srećnim



- Pored ugljenih hidrata čokolada sadrži niz supstanci kao što su kofein, teobromin , feniletilamin i anandamid, ove hemijske supstance utiču na naš mozak, ali i na telo.
- Feniletilamin je sastojak čokolade koji utiče na naš mozak kada se zaljubimo. Dok na primer serotonin se oslobađa u mozgu posle unošenja ugljenih hidrata i onda to utiče na naše smirenje i raspoloženje.
- Čokolada takođ može da sadrži magnezijum, vitamine, kalijum, kalcijum koji mogu da utiču na naše kosti.



www.shutterstock.com • 3361660

<http://4570book.info/amszing-cliparts/kinder-chocolate-boy-face-clipart.htm>

Zašto ne prestajemo jesti čokoladu ?

- Jedan od glavnih razloga zbog čega se teško odričemo čokolade jeste baš zbog sastojaka koje ona sadrži i koje utiču na naš mozak i telo.
- Dešava se da i zbog manjka nekih sastojaka u našem organizmu pa nam se traži čokolada.
- Ali najčešći razlog zašto jedemo čokoladu, zato što nas čini srećnijima i raspoloženijima.



Čokolada u kozmetici

- Čokolada u kozmetici se koristi najviše zbog kakao praha i kako butera.
- Koristi se za masaže lica, tela, jer njeni sastojci utiču ne izgled kože, smanjuje crvenilo i može da spreči pojavu otoka.
- Masaža čokoladom podstiče raspoloženje na bolje, a takođe može da se koristi za smanjivanje celulita.



<http://www.cokolade.rs/lepota/>

Poznate fabrike čokolade

- Postoje mnoge fabrike širom sveta koje se bave proizvodnjom čokolade, neke od njih imamo i u Srbiji.
- Poznate fabrike: Milka, je jedna od najpoznatijih čokolada na celom svetu, nastala je u Švajcarskoj, a jedna firma se nalazi čak u Beogradu. Lindt čokolada iz Švajcarske, Schogetten čokolade iz Nemačke, Kinder, Toblerone, Pionir...



www.austriansupermarket.com



www.flowerstopetersburg.com



online.idea.rs

ZAŠTO SAM IZABRALA OVU TEMU?

- Ovu temu sam izabrala zato što volim ovaj slatkiš (čokoladu). Ali najviše zbog toga da bismo videli da je i čokolada zdrava i potrebna našem organizmu, ali u normalnim količinama ne treba da preterujemo.
- Čokolada je veoma ukusan slatkiš i sada znam od čega se pravi i kako ona utiče na nas i naše telo.
- Čokolada je hrana koja nas usređuje, štiti od raznih bolesti i zato je dobra.



all you need
is ~~love~~
chocolate!



What have I learned about chocolate?

- Doing a presentation about this candy, first I have learned what it is made from and when it was made. Also, it helped me to find out what are the chocolate ingredients and how they affect our body and brain which was very interesting for me. Chocolate is also very healthy, if we eat it in normal quantities and now I have learned about that.



HVALA NA PAŽNJI!

CHOCOLATE COMES FROM COCOA,
WHICH IS A TREE
THAT MAKES IT A PLANT.
CHOCOLATE IS SALAD.

<http://www.theholisticnutritionist.com/digestive-health/is-chocolate-good-for-you/>



<https://weheartit.com/entry/31031854>