

## Какой шоколад полезен детям?

Малыш просит шоколадку? Мы решаемся побаловать любимого ребенка, но внутренне испытываем чувство вины: ведь шоколад однозначно вреден для детского здоровья, таково общее мнение. Но так ли это на самом деле?

### Плюсы шоколада

#### Для веселых

Мы не случайно считаем шоколад вкусным лекарством от плохого настроения. В натуральном шоколаде содержится аминокислота триптофан, которая стимулирует выработку серотонина – одного из «гормонов радости». Съешь кусочек шоколада – и настроение сразу улучшается!



#### Для умных

Тот же серотонин, воздействуя на определенные участки головного мозга, повышает умственные способности и формирует интерес к новым знаниям. А другая аминокислота, фенилаланин, улучшает память, восприятие и мышление. С шоколадкой скучный процесс обучения пойдет веселее. Перед сложными экзаменами у многих родителей вошло в привычку дать ребенку пару долек шоколада, чтобы моментально «подстегнуть» мозги и заставить их соображать быстрее. И у этой привычки есть научное обоснование!

#### Для спокойных

Вы удивитесь, но в шоколаде есть витамины. Причем важные именно для нервной системы ребенка – B1, B2, PP.

#### Для здоровых

В этом вкусном лакомстве немало микроэлементов – кальций для крепких костей, железо для насыщения мозга кислородом, медь и магний для здоровых нервов, калий для сердца. Есть в шоколаде и антиоксиданты, важные для иммунитета. Они улучшают обмен веществ, защищают сосуды, укрепляют сопротивляемость организма инфекциям.



#### Для энергичных

Шоколад – наиболее «здоровый» из всех сладостей источник «быстрых» углеводов. Если нужен моментальный прилив энергии, шоколадка поправит дело.

#### Для улыбчивых

От шоколада кариес бывает реже, чем от конфет. Дело в том, что эта сладость не липнет к зубам, как ириски, и не является долгоиграющей, как леденцы. Длительный контакт зубной эмали с сахаром вреден: создается

благоприятная среда для развития кариозных микроорганизмов, и им всегда есть чем поживиться. А вот шоколад проглотил – и о кариесе можно не беспокоиться.

### Минусы шоколада

Шоколад и какао – сильные аллергены. Они часто становятся причиной диатеза, вызывают аллергическую сыпь по всему телу. Особенно подвержены этому малыши первых трех лет жизни.

Шоколад способствует нервному перевозбуждению. Во-первых, из-за большого количества углеводов, которые вызывают прилив энергии: попробуй потом успокоить непоседу! Во-вторых, из-за содержащегося в нем кофеина. Его в 3 раза меньше, чем в кофе, но он все же присутствует. В-третьих, в шоколаде есть алкалоид теобромин, который является родственником кофеина и действует на организм аналогично: возбуждает нервную систему, расширяет сосуды, заставляет сердце биться чаще. А теобромина как раз в шоколаде (и какао тоже) довольно много. Поэтому шоколадка на ночь – не лучшая для ребенка идея: потом малыша спать не уложишь, а его сон будет беспокойным и прерывистым.

Шоколад содержит достаточно много жиров, с которыми детский пищеварительный тракт не всегда может справиться. Больше всех страдают у маленьких любителей шоколада печень и поджелудочная железа. Поэтому врачи категорически запрещают эту сладость малышам до 3 лет. Но и после, если у ребенка есть проблемы с ЖКТ (например, дискинезия желчевыводящих путей), лучше заменить шоколадные сладости на более полезные фрукты.



## Правила шоколада: какой и когда?

- Детям до 3 лет шоколад давать нельзя. Даже на один зубок, даже «только попробовать». Предложите ему более безвредные натуральные мармелад или пастилу.
- Школьникам шоколад не просто можно, а даже нужно. Но не более 3-4 долек в день, если вы хотите, чтобы лакомство принесло пользу, а не вред.
- Шоколад – это десерт: натошак его есть не стоит ни детям, ни взрослым. Моментально попадая в кровь, сахара провоцируют мощную выработку инсулина – поджелудочная, особенно детская, может не справиться с такой нагрузкой, и вероятным развитием событий может стать диабет.
- Шоколад вкусен любой, но не всякий подойдет для ребенка. Например, белый шоколад – самый неаллергенный, но он же и самый бесполезный – только масло и жир. Горький шоколад содержит максимум процента какао-бобов, но он же и наиболее возбуждающим образом влияет на нервную систему маленького ребенка. Так что придется идти на компромисс и есть шоколад молочный. Хотя он же и самый лучший, на вкус малыша!
- Нельзя есть шоколад сомнительного вида и от неизвестных производителей. Матовая поверхность плитки говорит о том, что в продукт добавлена соя. Шоколад, покрытый белым налетом, хранили неправильно, и лучше его тоже не предлагать малышу. Выбирайте продукт высшего качества, в составе которого значится только какао-масло, тертое какао, лецитин и сахар. В таком шоколаде нет растительных жиров, кроме какао-масла, нет эмульгаторов, красителей, ароматизаторов и прочих добавок, которые из полезного превращают шоколад в продукт вредный. Правильный шоколад при разламывании непременно хрустит, а потом быстро тает в руках.
- Всевозможные батончики, плитки и прочие снэки – не тот шоколад, который нужен ребенку. Почитайте этикетку – иногда это даже вовсе не шоколад. Натуральный, может, не так интересен и раскручен, зато куда более полезен.
- Шоколад – идеальное лакомство для шустрых и непоседливых. А вот если малыш медлителен и не любит активные игры, зато любит шоколадки – значит, нужно заставить его тратить энергию, и придется делать это вместе с ребенком. Подойдут подвижные игры на свежем воздухе, спортивные кружки и секции, домашняя возня – например, веселое театральное представление или прятки.



### Итоги:

#### Введение шоколада в рацион детей:

- не употреблять ранее трех лет – в нашем случае лучше позже, чем раньше;
- первый прием – не более 1–2 г, ведь надо проверить, как отреагирует организм на новый продукт;
- детям в возрасте 3–5 лет можно давать не более 5 г шоколада в сутки, максимальная порция для дошколят 5–7 лет составляет 5–15 г, для школьников – до 30 г;
- небольшая порция этого лакомства даже полезна – улучшается настроение, активизируется рост.

#### Признаки качественного продукта:

- Приятный блеск поверхности – она гладкая, ровная.
- Ровный цвет без признаков «седины», которые свидетельствуют о нарушении условий хранения.
- Шоколад тает в руках – скорее всего, вам посчастливилось купить оригинальный продукт на основе какао, а не сои.
- В составе отсутствует пальмовое масло, вкусовые добавки, основные ингредиенты – какао-масло, лецитин, обязательные компоненты – тертое какао и сахарная пудра.



При соблюдении этих рекомендаций риск появления аллергии минимален. Если вы заметите, что у ребенка появилась сыпь или иные проблемы со здоровьем, которые отсутствовали раньше, исключите шоколад из рациона малыша.

Однако напоследок хочется напомнить, что шоколад – не единственный источник приятных эмоций, ведь есть еще много других средств сделать кроху счастливым: поиграть всей семьей в активные игры, отправиться в бассейн или зоопарк, заняться спортом или просто посмотреть вместе душевный мультфильм, почитать сказку или сходить на аттракционы.