

ВРЕДЕН ЛИ РЕБЕНКУ ШОКОЛАД?

Шоколад - одно из самых любимых лакомств. Он содержит немало белка, витаминов, минеральных веществ. Этот продукт легко усваивается. Однако о его пользе постоянно ведутся споры. Шоколад однозначно не стоит давать маленьким детям, ведь это может вызвать сильную аллергическую реакцию и в дальнейшем ребёнок, ещё долгое время не сможет лакомиться шоколадом. Чем позже ребёнок попробует шоколад, тем меньше у него шансов обнаружить непереносимость этого продукта. Если ребёнок худенький и подвижный, лучше давать ему молочный шоколад. Ребёнку с лишним весом можно изредка давать 1-2 кусочка чёрного шоколада. Полезен шоколад для тех, кто занимается спортом. Нужно только быть умеренным в его употреблении. Стоит осторожно давать шоколад детям с неуравновешенной нервной системой — ведь это сильное возбуждающее средство. Нельзя угощать им по вечерам- ребёнку будет трудно уснуть.

