|  |
| --- |
|  |

**Коли можна давати дитині шоколад?**

11.07.13

[Здоров’я](http://mam.ua/home/showNews.do?catId=25)/[Дитяче здоров’я](http://mam.ua/home/showNews.do?subCatId=46)

Особливе місце в дитячому серці і шлунку займає шоколад. Саме тому багато підприємливих батьків часто використовують шоколад як спосіб заохочення чи покарання.  
  
Варто не забувати, що шоколад може бути як корисним, так і нашкодити дитині.  
  
Сьогодні, 11 липня, — Всесвітній день шоколаду, тому ми вирішили розібратись, як жити з цими солодощами?

**З якого віку дитині можна давати шоколад?**

[Дитині від року до трьох років](http://mam.ua/home/showNews.do?vid_1_do_3&timeScaleId=6&position=7) в день можна вживати не більше 40 грамів цукру. Та й знайомство зі солодощами не варто починати з шоколаду. Цей продукт надто важкий для слабкого дитячого організму.  
  
Дітям до трьох років взагалі не радять давати шоколад. До цього віку у дитини поки не зміцнів достатньо шлунково-кишковий тракт. Відповідно, організм може просто не перетравити такий продукт, а це, в свою чергу, може стати причиною алергії.

——————————  
*До трьох років шоколад  
може стати причиною алергії.*  
——————————

Шоколад містить [жири](http://mam.ua/home/showNews.do?zhir&tagId=94), які важко засвоюються організмом, тим більше дитячим.  
  
Особливо варто почекати з шоколадом, якщо дитина схильна до алергій. Таким дітям шоколад протипоказаний навіть в малих кількостях, оскільки може викликати загострення алергії.  
  
Якщо ж протипоказань до солодкого немає, вже з трьох років можна поступово знайомити малюка з цим продуктом. Але в жодному разі не можна давати чорний шоколад. Познайомте спочатку з молочним або білим, але в обмеженій кількості.

——————————  
*Знайомство із шоколадом  
потрібно починати з молочного  
або білого.*  
——————————

Гіркий чорний шоколад можна давати дитині у віці 5–6 років, не раніше. Оскільки чистий шоколад може викликати найнеприємніші наслідки: кропив’янку, свербіж, нудоту, біль у шлунку і навіть проблеми зі стільцем.  
  
А все це через «натуральність» чорного шоколаду.

Натомість білий та молочний шоколади більш сприятливі для дітей, оскільки розбавлені різноманітними додатками на кшталт молока.

**Шкідливі якості шоколаду для дитини**

Шоколад містить кофеїн і теобромін, які збуджують центральну нервову систему і стимулюють серцеву діяльність. Це одна з причин, чому не можна да¬вати шоколад дитині перед сном.  
  
Також до складу шоколаду входить щавелева кислота. Вона уповільнює всмоктування кальцію і впливає на утворення оксалатів, через що може розвинутися сечо-кам’яна хвороба.

——————————  
*У молочному шоколаді  
більше вітамінів  
та корисних речовин.*  
——————————

Відповідно, в молочному шоколаді цих елементів менше. Крім того, молоко, що додається в молочний шоколад збагачує його кальцієм і повноцінними білками.  
  
Із додаванням горіхів і родзинок збільшується кількість вітамінів С, Е і мінеральних речовин — калію, магнію тощо, тобто підвищується біологічна цінність шоколаду.

**Користь від шоколаду**

Завдяки вмісту великої кількості вуглеводів і жирів, шоколад має високу енергетичну цінність — шматок шоколаду підбадьорить дитину, яка, скажімо, виконує домашнє завдання.  
  
Шоколад також містить антисептичні речовини. Тому шматочок шоколаду, який ви даєте дитині під час чи після застуди піде лише на користь.

Крім того, шоколад є найменш шкідливим для дитячих [зубів](http://mam.ua/home/showNews.do?zub&tagId=46), порівняно з іншими солодощами. Він, навіть, може пригнічувати дію бактерій, які утворюють зубний камінь.  
  
Якщо дитина з’їла забагато шоколаду, не варто перейматись. Просто додайте в харчування дитини зайву порцію сиру або щось, що містить йод. Це захистить щитовидну залозу і зуби.