

## Copiii si ciocolata: o mare poveste de dragoste...

Un consum moderat de ciocolata si derivati ai acesteia (ciocolata calda etc), departe de a dauna sanatatii copilului Dvs, participa la starea lor de bine si la ajuta la buna lor crestere.

Prezenta pe piata romaneasca in varietati atat de bogate, poate fi introdusa in alimentatia copilului si consumul echilibrat este indicat (sub supravegherea unui adult).

Intrebari pe care un parinte si le pune:1). ESTE BUNA CIOCOLATA PENTRU COPII?

Da, dar in cantitati rezonabile bineinteles! Nu toate tipurile de ciocolata au aceeasi compozitie, insa in general contin toate zahar si elemente minerale. Are un aport nutritional care intervine in cresterea copilului.

2). DE CE SUNT INNEBUNITI COPIII DUPA CIOCOLATA?

Marea majoritate a copiilor considera ciocolata ca un aliment-placere, o delicatasa. Existand atatea arome si gasindu-se in diverse sortimente, este normal ca micutii sa doreasca sa se infrupte din toate felurile la care poate avea acces. In plus, simplul fapt de a consuma un aliment apreciat si poftit diminueaza in general starea de stres.

Putem, de asemenea, sa amintim proprietatile tonifiante si anti-stres ale anumitor substante continute de ciocolata, precum: cafeina, teobrobromina (luata din boabele de cacao, care se adauga la ciocolata amara), serotonina etc. Pe scurt, consumul de ciocolata produce placere, prin papilele gustative, ceea ce explica partial de ce atat micutii nostri (si nu numai) "au pofta" de ciocolata cateodata.3). CAND si IN CE CANTITATI pot manca copiii ciocolata?

Este de preferat sa nu permiteti copilului un consum mai mare de 50 g / zi (referindu-ne la toate produsele ce pot contine ciocolata). Are un continut caloric ridicat si contine (in special ciocolata cu lapte si ciocolata alba): zahar, materii grase, necesare zilnic dar de care nu trebuie sa se faca abuz.

Ciocolata poate fi consumata la micul dejun (sub forma de pudra, amestecata cu laptele), la gustare (batoanele cu cereale). Acestea contribuie la cresterea energiei consumatorului.4). EXISTA ANUMITE TIPURI DE CIOCOLATA MAI BUNE CA ALTELE?

NU. Unele au un continut mai bogat de cacao, altele au lapte mai mult. Dar in toate cazurile, continutul lor de zahar, cacao si materii grase este acelasi. Copiii prefera ciocolata cu lapte si ciocolata alba in defavoarea ciocolatei negre, care este mai amara, cu un gust mai putin placut lor.5). CIOCOLATA: alba, neagra, cu lapte, cu alune, cu rom...Care sunt DIFERENTELE DIN PUNCT DE VEDERE NUTRITIONAL?

Grasimile, zaharul: contrar cu ce putem gandi, continutul de grasimi si zahar este acelasi pentru toate tipurile de ciocolata: intre 30-35% lipide (grase) si 55-58 glucide (zaharuri). Ciocolata alba este putin mai grasa decat ciocolata neagra sau decat cea cu lapte. Ciocolata care contine: alune, fructe uscate (mai putin stafide) contin mai multe grasimi pentru ca aceste fructe uscate sunt fructe oleaginoase (contin uleiuri) si acestea aduc la randul lor ca aport si continutul lor de lipide. Acestea sunt grasimi vegetale copuse din acizi grasi esentiali.

Calciul: se afla in ciocolata alba si in ciocolata cu lapte. Conform reglementarilor, aceste feluri de ciocolata ar trebui sa contina cel putin 14% lapte. Ciocolata cu lapte contine de 4 ori mai mult calciu decat ciocolata neagra, care nu contine decat cantitati foarte mici. Ciocolata cu lapte este deci o sursa de calciu: la 100 g de ciocolata, contine 15% din aportul zilnic necesar de calciu.

Fierul: vine din bobul de cacao; si cum ciocolata neagra este mai bogata in cacao, acest tip de ciocolata contine mai mult fier.

Magneziu: cantitatile cele mai insemnate le contine ciocolata neagra (mai mult de 30% din aportul zilnic recomandat pentru o cantitate de 100 g); dar si ciocolata cu lapte contine aproape la fel de mult magneziu (20 % din aportul zilnic recomandat la 100 g). Pentru ciocolata cu alune, nuci etc., pe langa continutul ciocolatei in sine, se adauga vitaminele si mineralele continute de aceste fructe (ex: vitamina E, fibrele si magneziul pentru alune).