

Чем полезен шоколад для школьников и какому сорту отдать предпочтение?

Общепризнанный факт, что наибольшей пользой для организма обладает горький шоколад. Молочный шоколад не рассматривается в качестве полезного продукта — молочный жир и большое количество сахара у взрослых откладываются в виде излишков жира на боках. Но для ребенка-школьника, который в силу своего возрастных особенностей расходует много энергии — молоко и глюкоза послужат лишь дополнительным ее источником. Причем энергия будет доставлена по назначению в кратчайшие сроки. Для младших школьников молочный шоколад будет даже предпочтительнее темных сортов, так как низкое содержание какао-бобов позволит не перевозбуждать нервную систему ребенка.

Кратко перечислим, чем полезен шоколад для школьников

- Шоколад богат антиоксидантами.
- Оказывает тонизирующее эффект, который охватывает весь организм.
- Повышает работоспособность.
- Активизирует умственную активность — поэтому так важно, чтобы в дни контрольных работ в кармашке портфеля вашего ученика лежала плитка шоколадки.
- Поставляет в организм такие важные микроэлементы, как калий, магний, фосфор и кальций — то, что необходимо для гармоничного развития и роста ребенка.
- Как прекрасный антидепрессант, шоколадка поможет справиться с плохим настроением, вызванным ссорой с одноклассниками или плохой отметкой.