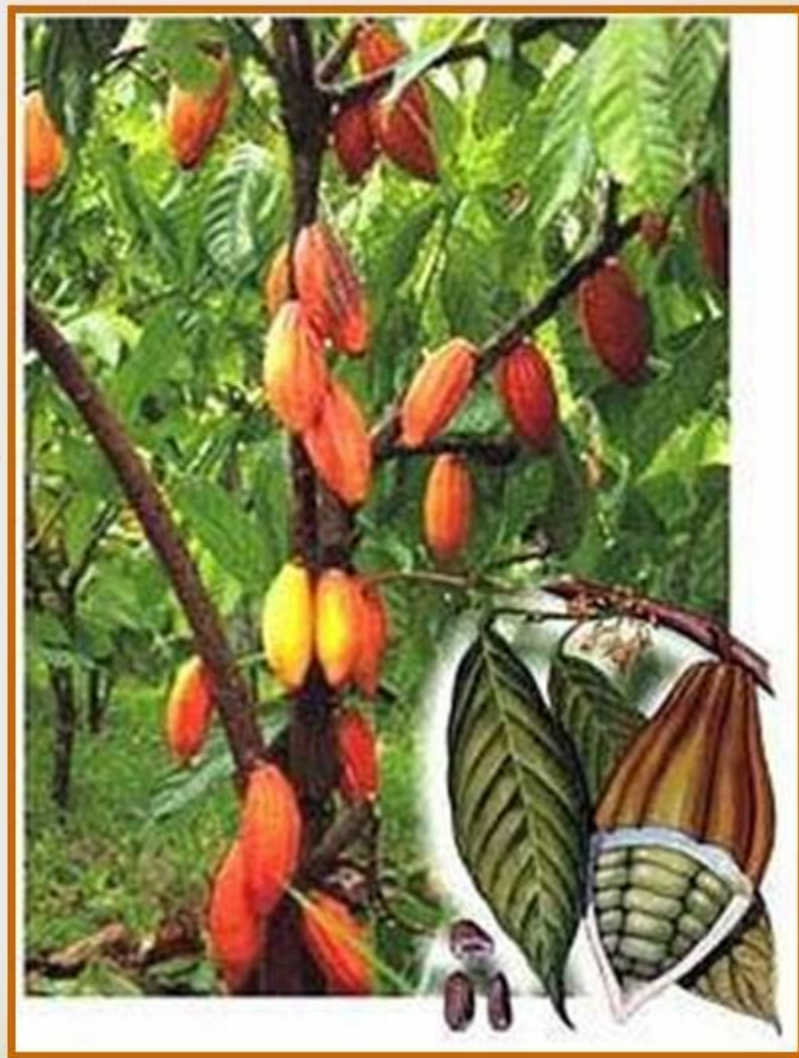
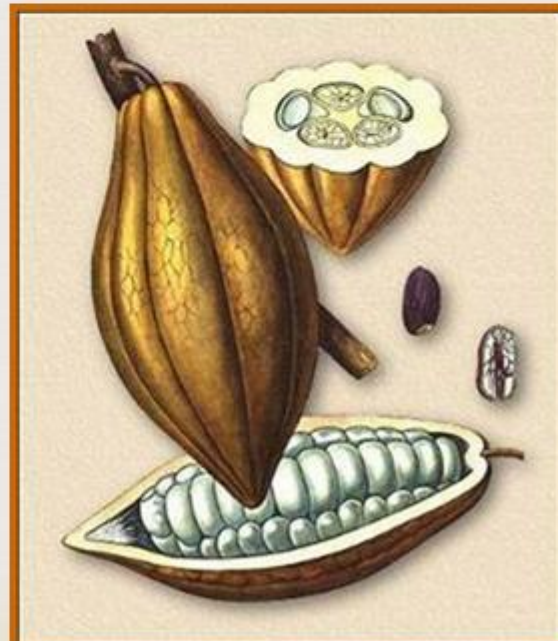


Шоколадный интерес

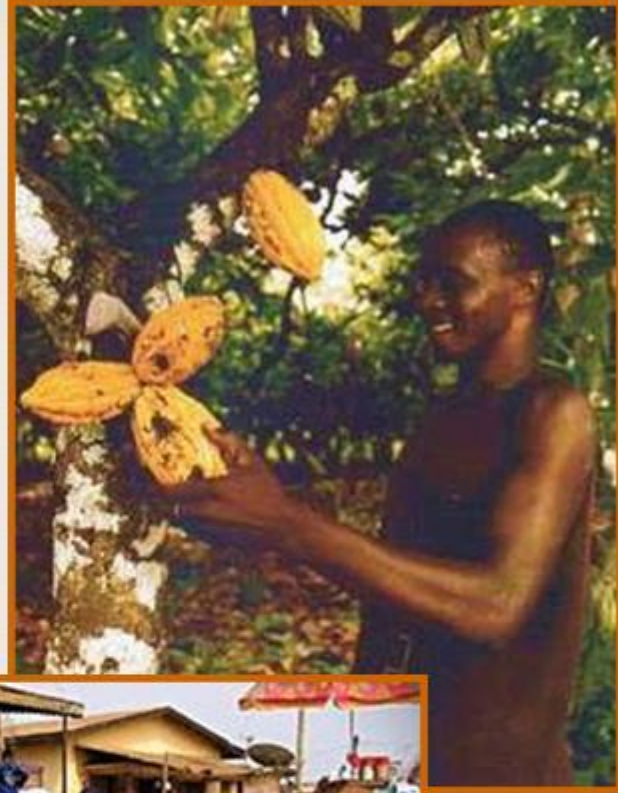
Совместная познавательно-исследовательская
деятельность педагога с детьми старшего
дошкольного возраста

















Польза шоколада



Шоколад улучшает настроение



Шоколад – источник энергии, в нём содержатся калий и магний, которые необходимы для работы мышц. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.



Шоколад-парадоксы: польза или вред?

☞ Мы привыкли думать, что шоколад вреден для зубов, а последние данные утверждают, что этот продукт обладает антибактерицидными свойствами и даже может служить профилактикой кариеса.





Шоколад полезен для сердца и сосудов, улучшает кровоток, работу сердца и мозга.

☞ В шоколаде содержится железо, которое повышает гемоглобин крови, если у вас анемия. А когда необходимо быстро восстановить силы, то шоколад поможет этому, т. к. содержит углеводы.

Шоколад способствует повышению иммунитета, если употреблять высококачественные горькие сорта. Шоколад не только лакомство, но и прекрасный лекарь. При эпидемиях гриппа и ОРВИ можно смазывать слизистую носа маслом какао, которое защитит от попадания инфекции. При сильном кашле лучше сосать пару долек шоколада, чем пить таблетки. При бронхите, как отхаркивающее средство, принимать половину чайной ложки масла какао на 1 стакан горячего молока.



Каждый раз, съедая 2 – 3 маленьких шоколадных кусочка, вы можете сохранить хорошую память и ясность ума, что очень важно для занятий в школе.



Вред шоколада



Шоколад виновник лишнего веса, т. к. это высококалорийный продукт и при избыточном употреблении углеводы откладываются в организме в виде жира.



**Шоколад при безудержном поедании может
вызвать аллергию.**



Шоколад обладает возбуждающим действием. Его не следует есть много на ночь (особенно детям, т. к. он может вызвать бессонницу).











**Ешьте шоколад на здоровье, но
в меру!**

