

## **Saiba quanto seu filho pode consumir de chocolate na Páscoa**

A Páscoa é no próximo domingo e, como não poderia deixar de ser, o coelho vai trazer muito chocolate às crianças. Como evitar os exageros? Quanto é saudável consumir? Essa delícia prejudica a saúde? Os especialistas garantem que tudo o que é consumido de forma equilibrada não faz mal e isso também vale para o chocolate. E, ao contrário do que muitos pais acreditam, ele traz benefícios ao organismo e pode ser ingerido pelas crianças diariamente, mas com moderação.

### **Quanto mais cacau, melhor**

É importante saber que quanto mais escuro e amargo for o chocolate em relação ao chocolate ao leite ou ao branco, maior será sua contribuição à saúde. Isso ocorre devido à presença da grande quantidade de massa de cacau em sua composição.

Entre os benefícios dessa massa de cacau estão os flavonoides, substâncias antioxidantes responsáveis pela proteção contra várias doenças, principalmente na vida adulta. Vale lembrar que o chocolate também é fonte de vitaminas e minerais, como o cálcio, presente no leite.

“Entretanto, para obter os benefícios gerados pelo cacau é necessário que o chocolate ao leite ou branco tenha, no mínimo, 25% de cacau em sua formulação”, orienta a pediatra Ana Paula Okubo Natsushita, membro da Fluyr Saudável. Por isso, é necessário observar o rótulo do produto na hora da compra.

### **Consumo moderado**

O ideal é que o consumo do chocolate branco ou ao leite não passe de 13 gramas (ou dois quadradinhos) ao dia. “No caso do chocolate meio amargo ou amargo, o consumo deve ser de, no máximo, 30 gramas diárias”, explica a

médica. “O excesso pode provocar diarreia, dor de estômago, favorecer o aparecimento de cáries e levar ao aumento da glicose e de peso.”

### **Chocolate como sobremesa**

O melhor horário para comer o chocolate é no período da manhã ou na sobremesa, após o almoço – à noite não é indicado, pois algumas fórmulas apresentam cafeína e pode causar agitação. Mas lembre-se de não usar o chocolate como prêmio por bom comportamento ou por ter comido toda a refeição.

### **Frutas e gelatina**

“Se a criança continuar pedindo chocolate ou você perceber que ela está exagerando, substitua-o por frutas ou gelatina”, sugere a pediatra. Além do sabor adocicado, o consumo e incentivo à experimentação de novos alimentos é importante para a formação do hábito alimentar.

Fonte: <http://vidaeestilo.terra.com.br/alimentacao-infantil/saiba-quanto-seu-filho-pode-consumir-de-chocolate-na-pascoa,1e8ccc45da165410VgnVCM3000009af154d0RCRD.html>