



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

### КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый

Натуральный – с содержанием какао-масла  
Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании, такой шоколад легко тает во рту

Сладкая кондитерская плитка — кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами

Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке останется «сальное» послевкусие



**ВАЖНО!**

Чрезмерное потребление шоколада приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета.

Шоколад очень калорийный продукт — 544 ккал на 100 грамм продукта

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 грамм шоколада за один прием не более 2 раз в неделю

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)



### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШОКОЛАД

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет

### ДЕТИ И ШОКОЛАД

Детям в возрасте до трех лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка  
Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 грамм не более 2 раз в неделю