

Dia Mundial do Chocolate: Veja quais são os cuidados com as crianças na hora da comemoração

Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o consumo de doces só deve iniciar a partir dos dois anos e, ainda assim, respeitando o limite de 25 gramas de açúcar por dia, ou cerca de duas colheres de sopa



Foto: Reprodução/ Freepik

O dia 07 de julho, é considerado o Dia Mundial do Chocolate. E muitas pessoas aproveitam para comemorar a data comendo os famosos bombons. Além de saboroso, o chocolate traz uma série de benefícios para a saúde, mas é preciso ficar atento com os excessos.

E se o doce faz sucesso com os mais velhos, com as crianças não é diferente. De acordo com a nutricionista Dayanna Miranda Camizão, nem todas as crianças podem comer chocolate.

"Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o consumo de doces só deve iniciar a partir dos dois anos e, ainda assim, respeitando o limite de 25 gramas de açúcar por dia, ou cerca de duas colheres de sopa. Diante disso, deve-se evitá-lo ao máximo", explicou a especialista

Veja abaixo mais dicas sobre como inserir o chocolate na alimentação das crianças sem colocá-las em risco.

Observar os ingredientes: O chocolate é considerado nutritivo e energético, porém é importante que os pais tenham cuidado ao escolher a melhor opção para oferecer as crianças, sempre observando a lista de ingredientes, dando prioridade aos chocolates com maior teor de cacau e menor quantidade de açúcar.

Sem excesso: Nada em excesso faz bem para nossa saúde, e o chocolate, apesar de ser nutritivo, também pode ser bastante gorduroso a depender do que for escolhido para consumo, e por isso, ele deve ser ofertado com cautela e esporadicamente.

Limite de idade: O consumo de alimentos com açúcar não é recomendado para menores de dois anos. Porém, opções como o cacau em pó 100% (nele encontramos apenas o grão torrado do cacau moído) podem ser utilizadas a partir de 1 ano, no preparo de receitas como bolos e panquecas, sem adição de açúcares.

Consumo não pode ser rotina: O ideal é que seja consumido o mínimo possível e não ofertar diariamente para as crianças, pois o chocolate ofertado na infância em excesso e diariamente pode prejudicar a aceitação de outros alimentos.

Cuidado com a saúde: A falta de moderação no consumo aumenta os índices de açúcar no sangue, potencializando a obesidade infantil e a diabetes.

Cafeína: O chocolate possui cafeína que é estimulante e pode prejudicar o sono da criança se consumido antes de dormir.

Link:

<https://noticias.r7.com/cidades/folha-vitoria/dia-mundial-do-chocolate-veja-quais-sao-os-cuidados-com-as-criancas-na-hora-da-comemoracao-07072021>