

Κάντε τον πειρασμό, σύμμαχο

Διατροφικός θησαυρός, γευστική αμαρτία, αλλά και πηγή έμπνευσης και δημιουργίας: η σχέση του μικρού σας με τη σοκολάτα αφορά το μυαλό και τη φαντασία όσο και τον ουρανίσκο του.

Πρόκειται για τροφή που «κατακτάει» μικρούς και μεγάλους. Και έφτασε η στιγμή να «απενοχοποιήσουμε» τη σοκολάτα και να κατανοήσουμε πως μπορεί να έχει θέση στην παιδική διατροφή –άλλωστε οι απαγορεύσεις ποτέ δεν φέρνουν καλά αποτελέσματα. Αν όμως η κατανάλωση της σοκολάτας θέλει μέτρο, η επαφή του παιδιού με τα παραμύθια γύρω από τη σοκολάτα δεν έχει ανάγκη από περιορισμούς. Όσο και η γεύση της, οι «σοκολατένιες» ιστορίες είναι μαγικές και απόλυτα ασφαλείς για τους μικρούς λάτρεις της.

Μενού με σοκολάτα

Θρεπτική αξία: Η σοκολάτα περιέχει ένα πλήθος θρεπτικών συστατικών τα οποία στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Ταυτόχρονα η κατανάλωση σοκολάτας φαίνεται να επιδρά και στην ψυχική υγεία των παιδιών προσφέροντάς τους γευστική ικανοποίηση. Η σοκολάτα περιέχει υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη D, βιταμίνη Ε και πολλά αντιοξειδωτικά.

Συμπέρασμα: Η σοκολάτα πράγματι μπορεί να προσφέρει πολλά ωφέλημα συστατικά στον παιδικό οργανισμό. Είναι αλήθεια όμως και το ότι η υψηλή θερμидική αξία της –στα 100 γραμμάρια δίνει περίπου 500 θερμίδες– επιβάλλει να την καταναλώνουμε με μέτρο. Ωστόσο, στις μικρές ηλικίες που οι θρεπτικές απαιτήσεις και οι ανάγκες για ενέργεια είναι αυξημένες, η σοκολάτα μπορεί να αποτελεί μέρος της διατροφής του παιδιού ακόμη και καθημερινά, φτάνει να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες.

Σοκολάτα υγείας vs σοκολάτα γάλακτος: Είναι αλήθεια πως πολλά παιδιά έχουν ιδιαίτερη αδυναμία στη σοκολάτα γάλακτος καθώς είναι πιο γλυκιά. Δεν υπάρχει όμως καμία αμφιβολία πως η σοκολάτα υγείας είναι καταλληλότερη για την παιδική διατροφή.



**USDA Nutrient Database for Standard Reference*

Συστατικά της σοκολάτας

Ανά 100 γρ.	Σοκολάτα υγείας	Σοκολάτα γάλακτος
Θερμίδες (kcal)	479,00	513,00
Πρωτεΐνη (γρ.)	4,20	6,90
Λιπαρά (γρ.)	30,00	30,70
Υδατάνθρακες (γρ.)	63,10	59,20
Διαιτητικές ίνες (γρ.)	5,90	3,40
Ασβέστιο (mg)	32,00	191,00
Σίδηρος (mg)	3,13	1,39
Μαγνήσιο (mg)	115,00	60,00
Φώσφορος (mg)	132,00	216,00
Κάλιο (mg)	365,00	385,00
Νάτριο (mg)	11,00	82,00
Ψευδάργυρος (mg)	1,62	1,38
Χαλκός (mg)	0,70	0,39
Καροτίνη (Βιταμίνη Α) mg_Re	2,00	55,00
Βιταμίνη Ε (mg) mg_ATE	1,19	1,24
Χοληστερίνη (mg)	0,00	22,00
Καφεΐνη (mg)	62,00	26,00
Θεοβρωμίνη (mg)	486,00	169,00

Σοκολάτα: know how

*Δώστε στο παιδί να καταλάβει ότι η σοκολάτα, καθώς και όλα τα τρόφιμα που την περιέχουν, αποτελούν επιδόρπιο και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αντικαθιστούν τα βασικά γεύματα της ημέρας!

* Προσοχή στις ποσότητες: Τρία κομματάκια την ημέρα ή αλλιώς μία μέτρια σοκολάτα την εβδομάδα είναι ιδανική ποσότητα για ένα παιδί.

*Προτιμήστε να δίνετε στο παιδί σοκολάτα και κακάο στην πλέον ανεπεξέργαστη μορφή τους – δηλαδή με το λιγότερο ποσοστό ζάχαρης, ώστε να είναι δυνατή η επίτευξη της μέγιστης αφομοίωσης των ευεργετικών θρεπτικών συστατικών που περιέχουν αλλά και για να περιοριστεί και η θερμιδική τους αξία.

*Προτιμήστε τη μαύρη σοκολάτα: υπερέχει της λευκής σοκολάτας και της σοκολάτας γάλακτος, καθώς περιέχει μικρότερη ποσότητα ζάχαρης και γάλακτος, σχετικά λιγότερα λιπαρά και κατ' επέκταση και λιγότερες θερμίδες, περισσότερα αντιοξειδωτικά συστατικά, ενώ δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη. Για τον ίδιο λόγο η μαύρη σοκολάτα είναι προτιμότερη και σε σχέση με άλλα γλυκίσματα πλούσια σε χοληστερόλη και σε κορεσμένα λιπαρά.



Παιδική «εξάρτηση» από τη σοκολάτα: αλήθεια η μύθος;

Η σοκολάτα περιέχει τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που συμβάλλει στη σύνθεση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο – της ουσίας που προκαλεί την εκδήλωση συναισθημάτων ευχαρίστησης. Επίσης, περιέχει μαγνήσιο, ένα βασικό μέταλλο το οποίο συμβάλλει στην εύρυθμη νευρομυϊκή λειτουργία του οργανισμού του παιδιού, στη λειτουργία της μνήμης και τη συγκέντρωση. Τέλος, οι μεθυλοξανθίνες, οι οποίες αποτελούν αντιοξειδωτικά συστατικά, φαίνεται να συμβάλλουν στο γεγονός ότι η σοκολάτα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στα παιδιά. Δεν μπορούμε φυσικά να μιλάμε για κάποια πραγματική εξάρτηση από τη σοκολάτα πέρα από μια συνήθεια να την τρώμε. Πολλές μελέτες αποδίδουν την προτίμηση στη σοκολάτα απλώς στο ότι είναι γλυκιά και νόστιμη. Δεν είναι λοιπόν ένα μοναδικό συστατικό της σοκολάτας που την κάνει τόσο αγαπητή τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες, αλλά το σύνολο των συστατικών της καθώς και η ιδιαίτερη γεύση της που προσφέρει απόλαυση!

Σοκολατοδιαβάσματα

Η σοκολάτα έχει εμπνεύσει ένα από τα ομορφότερα παιδικά παραμύθια της νεότερης λογοτεχνίας. Ο λόγος για το καταπληκτικό μυθιστόρημα του Βρετανού Ρόαλντ Νταλ **«Ο Τσάρλι και το εργοστάσιο της σοκολάτας»** που στη χώρα μας έγινε γνωστό από την ομότιτλη ταινία του Τιμ Μπάρτον με τον Τζόνι Ντεπ. Όπως συμβαίνει συχνά, το βιβλίο αξίζει περισσότερο από την κινηματογραφική μεταφορά του. Σε μια περιπέτεια γεμάτη... σοκολάτα, πέντε παιδιά επισκέπτονται ένα εργοστάσιο παραγωγής της και μεταφέρονται σε έναν κόσμο γεμάτο μαγεία, εκπλήξεις και ανατροπές. Το μυθιστόρημα κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις «Ψυχογιός». 10% των δικαιωμάτων του συγγραφέα από την πώληση του βιβλίου διατίθεται για φιλανθρωπικούς σκοπούς των ιδρυμάτων Ρόαλντ Νταλ, www.roalddahlfoundation.org

«Όνειρο από σοκολάτα» ονομάζεται το νέο βιβλίο του Χρήστου Μπουλώτη (εκδ. «Μεταίχμιο»). Η μικρή Ελένη ξύπνησε ένα πρωί, βγήκε από το σπίτι της και είδε πως όλα γύρω της –οι δρόμοι, τα αυτοκίνητα, οι άνθρωποι– ήταν.... σοκολατένια. Ετσι δεν πήγε στο σχολείο αλλά στο πάρκο της πλατείας. Αρχισε να δοκιμάζει τα σοκολατένια λουλούδια, χαλίκια, έφαγε έναν σοκολατένιο γάτο, ήπие ζεστή σοκολάτα από το σιντριβάνι. Ωσπου, κάποια στιγμή, την ξύπνησε η μαμά της και κατάλαβε πως δεν ήταν παρά ένα σοκολατένιο όνειρο. Και ποιος μικρός δεν θα 'θελε να το ζήσει;

Σοκολατοεκδηλώσεις

Το 2011 το Πολιτιστικό Κέντρο **«Ελληνικός Κόσμος»** του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού, στο πλαίσιο των Κυριακάτικων Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων, διοργανώνει και πάλι τα «Σοκολατομαγειρέματα» – εργαστήρια για παιδιά όλων των τάξεων του δημοτικού. Μέσα από το πρόγραμμα τα παιδιά θα μάθουν την ιστορία της σοκολάτας (πώς κατέληξε από τα τροπικά δέντρα στο τραπέζι μας) και θα παρασυρθούν στον μαγικό κόσμο της. Πληρ. στο www.fhw.gr και στο 212 254 0000.

Το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο διοργανώνει εκπαιδευτικά προγράμματα με θέμα τη σοκολάτα. Πληροφορίες στο www.hcm.gr

Ευχαριστούμε τη Σοφία Ελευθερίου, MSc, κλινική διαιτολόγο - διατροφολόγο, μέλος του διοικητικού συμβουλίου Ενωσης Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος.

