**Всемирный день шоколада**.

Ежегодно 11 июля любители сладкого отмечают **Всемирный день шоколада** (World Chocolate Day). Этот вкусный праздник был придуман и впервые проведён французами в 1995 году.

В преддверии Всемирного дня шоколада Роспотребнадзор напоминает, что категория шоколада определяется процентным содержанием какао. Чем больше процент, тем лучше считается шоколад, и вкус его более «горький». Натуральным шоколадом можно назвать только тот, который содержит какао-масло, а не другие заменители. Кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами, называется сладкой кондитерской плиткой.

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый. Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании, потому что температура плавления какао-масла составляет 32 градуса.

Шоколад – продукт капризный. Если при стойкой жаре на шоколаде проступает «жировое поседение» - какао-масло начинает частично плавиться, проступает мелкими капельками на поверхности шоколада, а потом застывает, образуя серые пятна, то при хранении в холодильнике шоколад приобретает «сахарное поседение». При низкой температуре из него вымораживается вода, а на поверхности появляются белые пятна сахарозы.

Стоит отметить, что срок хранения шоколада напрямую зависит от количества содержащихся в нем жиров. Чем больше доля жиров, тем меньше срок хранения.

**Чем полезен шоколад**

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

**ВАЖНО!** Следует помнить, что в состав шоколада входит большое количество сахара и жира, поэтому чрезмерное его потребление 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 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю.

**Дети и шоколад**

Детям в возрасте до 3 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 граммов не более 2 раз в неделю.

