**Смачне та ароматне какао — корисне для дітей**

**До меню дитячого харчування в дошкільних навчальних закладах включають какао, яке містить багато поживних речовин, мінералів та вітамінів. Технологія його приготування та кількість молока в ньому може бути різною, наприклад, какао готують на молоці або ж какао з молоком. Про особливості приготування, про користь какао для організму дитини — у цій статті**

Як відомо, усі напої поділяють на холодні та гарячі. У холодному вигляді подають соки, компоти, кисломолочні напої. Какао — це гарячий напій, так само як і чай. Історія какао бере свій початок за часів ацтеків. Саме вони першими почали вирощувати дерева ка­као та з їхніх плодів готувати какао-порошок. Приготований з ньо­го напій був солоним та мав мало спільного із сучасним. На Євро­пейському континенті какао з'явилося в XVI столітті, коли іспанці в часи завоювань Центральної Америки як сувенір привезли незви­чайні боби й рецепти їх приготування. Таким, як ми його знаємо, ка­као стало у XIX столітті — до цього часу люди пили лише гарячий шоколад.

**Хімічний склад та енергетична цінність какао**

Хімічний склад какао різноманітний: білок, насичені жирні кис­лоти, клітковина та крохмаль, мікро- та макроелементи, комплекс вітамінів — Е, РР, групи В, каротин. До речі, таких мікроелементів, як **залізо та цинк,** у какао більше ніж в інших продуктах харчуван­ня. Какао також містить природний **пігмент меланін,** що поглинає ультрафіолетові промені, які можуть викликати сонячні опіки, а та­кож інфрачервоне випромінювання, що є однією з причин перегрі­вання та сонячного удару.

Укакао є **кофеїн,** проте значно менше, ніж у кавових зернах. Та­кож воно містить **теобромін,** що за своєю дією схожий на кофеїн, але має значно м'якший вплив на організм. Какао є лідером серед усіх продуктів харчування за вмістом теоброміну.

Хімічний склад та енергетичну цінність какао визначено в до­датку 11 до Інструкції з організації харчування дітей у дошкіль­них навчальних закладах, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006 № 298/227. **Енергетична цінність** какао з розрахун­ку на 100 г продукту — 380 ккал. Вміст у 100 г продукту: білків — 24,2 г; жирів — 17,5 г; вуглеводів — 33,4 г.

**Обираємо какао-порошок**

У складі какао-порошку не має бути консервантів, барвників та ароматизаторів. Порошок має бути однорідним, без великих грудок і мати яскраво-коричневий колір

**Корисність какао для здоров’я дітей**

Какао — смачний і поживний напій, що доволі швидко засво­юється організмом дитини. Корисні властивості напою залежать від речовин, що містить какао-порошок. Завдяки вмісту природних антиоксидантів вживання какао дає змогу зменшити негативний вплив на організм вільних радикалів. Допоможе какао й під час **лі­кування застуди та грипу** у дітей, прискоривши процес одужан­ня. Цей напій сприяє зміцненню імунітету, заспокоює кашель та по­ліпшує роботу серця. Така лікувальна дія какао зумовлена вмістом у ньому теоброміну.

Окрім того, цей напій корисний ді­тям **за активної розумової або фізичної діяльності,** адже кофеїн, теофілін і фенілетіламін, що містяться в ньому, підвищу­ють працездатність організму та допома­гають сконцентруватися. За регулярного вживання какао сприяє зміцненню нер­вової системи та поліпшує кровообіг у мозку. А ще — **захищає зубну емаль** від руйнівного впливу цукру.

Через те що під час приготування какао використовують моло­ко, це підвищує його корисність, оскільки, крім білків та клітковини, напій містить кальцій. Какао сприяє виробленню шлункового соку та **поліпшенню апетиту,** тому корисний дітям, які часто відмовля­ються від їжі, хворіють на анемію або мають дефіцит ваги. Незважа­ючи на те що какао калорійне, воно не зашкодить дітям із зайвою вагою. Адже навіть невелика порція какао швидко викликає відчут­тя насичення.

Чашка какао може швидко та **ефективно побороти діарею,** оскільки воно містить флавоноїди, що пригнічують секрецію рідин у кишківнику.

**Денні норми вживання какао**

Нормативними документами щодо харчування дітей у дошкіль­них навчальних закладах визначено денну норму вживання какао. Денні норми какао на одну дитину в грамах у дошкільних навчаль­них закладах загального типу й санаторних дошкільних навчаль­них закладах різних профілів затверджені постановою Кабінету Мі­ністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2004№ 1591*(далі* — Постанова № 1591)та залежать відвіку дитини, типу дошкільного навчально­го закладу та кількості прийомів їжі *(табл.).*

Утім, для санаторних дошкільних закладів (груп) для дітей, які страждають на захворювання органів травлення, Постановою № 1591 норми вживання какао не передбачено.

**Денні норми какао в дошкільних навчальних закладах різних типів  
за різних режимів харчування**

*(у грамах на одну дитину)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип закладу | Вікова група, *роки* | Кількість прийомів їжі | | |
| 3 | 4 | 5 |
| ДНЗ загального типу та спеціальні | від 1 до 3 | 1 | 1 | - |
| від 3 до 6 (7) | 2 | 2 | - |
| Санаторні ДНЗ різних профілів | від 1 до 3 | 1 | 1 | - |
| від 3 до 6 (7) | 2 | 4 | - |
| Санаторні ДНЗ для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу | від 1 до 3 | - | - | 1 |
| від 3 до 6 (7) | - | - | 4 |

**Какао** **не належить до продуктів щоденного вживання,** тому його можна подавати дітям двічі-тричі на тиждень на сніданок або полуденок.

**Інгредієнти та технологія приготування какао**

Для приготування какао також ви­користовують нормалізоване або згу­щене молоко(із цукром і без нього), а також консерви «Какао зі згущеним молоком і цукром».

**Найчастіше готують какао** на мо­лоці та какао з молоком. Різниця між цими напоями полягає в тому, що какао на молоці готують лише на молоці, а какао з молоком — із додаван­ням у молоко води.

Ароматичні й смакові речовини какао-порошку леткі, вони руй­нуються під час кип'ятіння та тривалого зберігання напою.

Основним інгредієнтом какао є **какао-порошок,** який широко використовують у кулінарії: додають у креми, глазур, пудинги, желе, начинку для різних кондитерських виробів, тісто для печива, бісквіт, готують цукерки, шоколад.

***ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!*** *Заборонено тривале кип’ятіння какао або ба­гаторазове його підігрівання.*

Какао готують у спеціально призначеному для цього посуді (емальованому, з нержавіючої сталі, керамічному).

Подають напій у чашках по 100-180 (200) г на одну порцію. Темпера­тура подавання напою має бути не нижчою за +75 °С.