

29.09.2020 г. Ароматное и сладкое какао

Что каждому запоминается с детства? Конечно же, ароматное и сладкое какао.

Какао-это вкусный и полезный напиток. Ребенок будет получать ценные белки, клетчатку, фосфор, цинк, кальций, витамин В9, железо и другие вещества.

Стимулирует синтез эндорфина, благодаря чему какао улучшает настроение.

Богато полиненасыщенными жирами, имеющими значение для формирования клеточных мембран. Такие жирные кислоты уменьшают уровень вредного холестерина.

Привлекает своим приятным шоколадным вкусом и замечательно утоляет голод. Его полезно давать худеньким детям.

Теобромин в составе способен немного угнетать кашлевой рефлекс, поэтому напиток рекомендован при сухом кашле, который мучает ребенка.

Если малыш отказывается от молока, то какао поможет выйти из этой ситуации без конфликтов, ведь для его приготовления обычно используют рецепт на молоке.

Биологически активные соединения, которые в нем содержатся, оказывают положительное воздействие на умственную деятельность. Выпитое утром какао улучшить работоспособность школьника и снимет стресс от нагрузок во время уроков.

У него есть свойство ускорять восстановительные процессы в мышцах после физической нагрузки, поэтому такой напиток рекомендуется детям, посещающим спортивные секции. Ребята группы 7 "Колосок" тоже любят и с удовольствием пьют этот вкусный и полезный напиток.



