***Виды шоколада:***

***Будь бдителен!***



 Употребляйте шоколад только *в разумных количествах.* В больших количествах вреден любой продукт! Норма для ребенка 25 граммов в день.

 Ежедневно *употребляйте черный (горький) шоколад* без начинок и добавок, положительно влияющий на самочувствие и здоровье человека.

  *Не ешьте на ночь* шоколад – трудно будет уснуть.

 Шоколад - источник энергии, повышает работоспособность и творческую активность, поэтому *перед выполнением важной работы*, съешьте кусочек шоколада.

 Употребляйте *только настоящий шоколад*, а не его подделки

Черный (горький) шоколад

Молочный шоколад

Белый шоколад

***1. На упаковке должен стоять ГОСТ***

***2.Должен иметь в составе***

***три компонента:***

***какао тёртое, какао- масло,***

***какао порошок.***

***3.Ломается с треском***

***и никогда не тянется.***

***4. Сразу тает во рту***

***и не прилипает к зубам.***

***5. Поверхность плитки гладкая,***

***а на изломе он матовый.***

#### **Во всем надо знать**

#### **меру !**

***Интересные факты***

***Шоколадные***

***рекорды Гиннеса***





•Самый большой шоколадный брусочек - 2280 кг.

•Самая высокая шоколадка – 8,5 м.

•Самое большое шоколадное сердце – 922 кг.

•Самая большая в России плитка шоколада – 500 кг, длина 2 м 73 см, ширина 1м 25 см, толщина 14 см.

• Самая огромная конфетка (трюфель из горького шоколада) – 3 тонны, высотой более 2 м, в ней поместилось бы 700 тыс. конфет обычного размера.

•*Шоколад стимулирует работоспособность и творческую активность человека*

*•Может снять чувство тревоги и смягчить депрессию*

*•Черный шоколад способен предотвратить сердечно – сосудистые заболевания*

*•Препятствует сужению кровеносных сосудов*