***ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!***

***Учетчик по питанию***

***Макаренко Л.Е.***

***Молоко и кисломолочные продукты в детском меню***

Жизнь каждого человека начинается с молока, но выйдя из младенческого возраста, далеко не каждый ребенок сохраняет любовь к этому продукту питания. Чаще всего дело в умении родителей преподнести молоко в выгодном свете.

Между тем, молоко и кисломолочные продукты необходимы активно растущему организму и ребенка, и подростка:

•легко усвояемый молочный белок обеспечивает ткани необходимым строительным материалом;

•творог, сыр и молоко покрывают высокую потребность в кальции и фосфоре.

Найти достойную замену молочным среди других групп продуктов практически невозможно, поэтому то, что ребенок пару раз отвернулся от ложки с простоквашей, не является причиной не предлагать ее снова и снова.

Как «подружить» ребенка с кефиром и молоком

Желудочные ферменты младенцев настроены на переваривание только материнского молока, при его отсутствии или недостаточности необходимо использовать молочные смеси, чей состав приближен к женскому молоку. Цельное молоко животных может навредить малышам, его начинают включать в рацион детей, когда их желудочно-кишечный тракт и ферментная система заметно разовьется и созреет — после двух, а то и трех лет.

Кисломолочные продукты можно давать детям уже с 6-8 месяцев, начинать надо с неподслащенных вариантов. Если малыш впервые попробует подслащенный кефир, он уже не захочет натурального, так как сладкий вкус от природы самый желанный для человека.

Если ребенок категорически отказывается от кефиров, йогуртов, простокваши и прочего, не уставайте регулярно предлагать ему их по ложечке или в составе других продуктов. Молоко можно добавлять в напитки: чай, кофе, какао, соки, в соусы и подливы для вторых блюд. Можно использовать в питании сухое молоко, а также сгущенное и мороженое. Сухое молоко не отличается по питательности от цельного, при этом менее опасно для здоровья, так как в нем не размножаются болезнетворные микробы. За исключением небольшой потери витамина В12 и витамина С, сухое молоко равноценно коровьему. При этом большая часть витаминов остается в нем практически неизменной после сушки, как и молочный жир, и молочный сахар.

Мороженое тоже содержит все компоненты молока, и его любят все дети, но в нем значительно больше сахара, а в сливочном и пломбире еще и жира, поэтому необходимо следить за количеством съеденного. Тем не менее, как любой молочный продукт, мороженое является источником кальция (130-150 мг на 100 г) и фосфора (100 мг на 100 г).

Учитывайте вкусы детей более старшего возраста: среди многообразия видов кисломолочных продуктов обязательно найдется тот, что понравится. Ребенок может не пить кефир, но есть творог, или отказываться от йогурта, но любить сметану. Не препятствуйте, просто следите за нормой и наберитесь терпения: вкусы со временем меняются.

Детская молочная норма

В среднем, рекомендуемое детям количество молочных продуктов составляет:

•Молоко – 1,5 стакана.

•Кисломолочные продукты – 150-180 г.

•Творог – 50-60 г.

•Сыр – 30 г.

Эти нормы как раз соответствуют 3-4 порциям молочных продуктов в день. Они должны присутствовать в сбалансированном рационе каждого ребенка, чтобы он рос крепким и сильным. Задача родителей – подобрать такой набор продуктов, который удовлетворял бы вкусовым потребностям ребенка, не провоцировал аллергию и насыщал растущий организм кальцием, белком и другими питательными веществами.