

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №239»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №239»)

Консультативный материал для родителей
«Молоко и кисломолочные продукты в рационе
питания детей»



Молоко как продукт ценно тем, что в нем содержатся пищевые вещества, необходимые для роста, развития и поддержания важнейших жизненных функций организма: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Молоко – продукт полезный, но капризный. Самое полезное – это парное молоко (температура 24–26°C), но всего через 10–12 ч. оно не только теряет значительную часть своих ценных веществ, но и может оказаться даже опасным для здоровья. Поэтому чаще всего в употребление идет пастеризованное или стерилизованное (предназначенное для долгого хранения) молоко, а еще – сгущенное и сухое.

Количество витаминов в молоке зависит от времени года и характера кормления коров. Кроме того, в молоке содержится много других полезных веществ, участвующих в обменных процессах, повышающих сопротивляемость организма, вступающих в борьбу с патогенными микроорганизмами кишечника, – антибиотические тела, иммунные тела, опсоины, лизоцимы, лактенин и др.

Виды молока

Помимо коровьего молока, в пищу употребляют молоко и других животных – коз, овец, буйволиц, кобылиц, верблюдиц, оленух, самок мула, яка, зебу, ослиц. Например, козье молоко по своему составу не уступает коровьему, а по биологической ценности даже превосходит его. Овечье молоко широко используется для приготовления простокваши, кефира, масла; из него готовят сыры – чанах, осетинский, тушинский. Из молока буйволиц готовят высококачественные кисломолочные продукты. Из верблюжьего молока готовят питательный прохладительный кисломолочный продукт – шубат. Молоко, являясь прекрасным продуктом питания, служит и сырьем для приготовления множества различных высококачественных продуктов. В первую очередь это кисломолочные продукты: йогурты,

сливки, сметана, творог, сыр. Кисломолочные продукты пользуются заслуженной популярностью у миллионов людей различных стран мира; их эффективность и безопасность определена во многих клинических испытаниях.

Кисломолочные продукты

Оказывают благоприятное влияние на кишечную микрофлору: они подавляют рост патогенных микроорганизмов в толстой кишке. Полезны в питании детей с пищевой аллергией, они лучше переносятся детьми с аллергией на коровье молоко. Способность кисломолочных продуктов подавлять рост патогенной микрофлоры кишечника является основной причиной введения их в питание детей. Эта способность, а также пищевая ценность молока и молочных продуктов доказывают обязательность их использования в питании и здоровых, и больных детей.

В Российской Федерации, по данным последних исследований, во всех возрастных группах потребление кальция ежегодно снижается. Лишь 50% детского населения ежедневно получают молоко и молочные продукты. Во многом эта проблема обусловлена такими факторами, как недостаточная культура питания, низкий уровень знаний населения о здоровом питании, а также привычки и традиции в питании, которые оказывают большое влияние на формирование пищевого поведения. В развитых странах в последние 25–30 лет также отмечено значительное снижение употребления молочной пищи. Недостаточное потребление молока и молочных продуктов приводит к дефициту поступления кальция в организм более чем у 80% детей. Установлено, что ежедневное поступление кальция менее 400 мг сопровождается постепенной задержкой роста и снижением массы тела. У детей, получавших кальций менее 250 мг в день, отмечено значительное снижение длины, массы тела и костной минеральной плотности. Низкое потребление кальция ребенком может длительно не проявляться клинически,

однако впоследствии это часто становится причиной развития остеопении, остеопороза и увеличения частоты переломов в критические периоды жизни, в зрелом и пожилом возрасте. Вместе с тем малоподвижный образ жизни, недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, недостаточная инсоляция способствуют формированию «задолженности» по витамину D, что ухудшает усвоение кальция, поступающего с пищей. Вместе с тем, как показали многочисленные исследования, в питании детей 1-го года жизни цельное коровье молоко использовать нецелесообразно. В последние годы на основе коровьего молока разработаны специализированные продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, другими функциональными компонентами, способными обеспечить растущий организм всеми необходимыми ингредиентами. Регулярное употребление детьми молока и кисломолочных продуктов, содержащих кальций и особенно обогащенных им, способствует обеспечению здоровья человека не только в детском возрасте, но и впоследствии во взрослом, препятствуя появлению многих заболеваний, развивающихся во взрослой жизни.