

## **Кисломолочные продукты для детей — залог успешного роста**

Правильное питание в равной степени важно как для взрослых, так и для детей. При этом, любой взрослый человек, в отличие от ребенка, может выйти за рамки дозволенного без существенного вреда для организма. В случае с детьми, чей организм непрерывно растет от момента рождения и примерно до 18 лет, важность сбалансированного и правильного питания выходит на первое место.

Рацион ребенка, помимо рыбы и мяса, овощей и фруктов, должен в обязательном порядке включать кисломолочные продукты, которые содержат молочные кислоты, полезные бактерии, белки, витамины, ферменты для роста и развития организма. Помимо витаминов и минералов, в них содержатся пробиотики для укрепления иммунитета малыша.

### **Роль кисломолочных продуктов в рационе ребенка**

Регулярное употребление кисломолочных продуктов позволяет усилить защитные функции организма, поддерживать нормальный уровень микрофлоры, а также веществ, необходимых для роста и развития. Эти продукты богаты микроэлементами, прежде всего, кальцием, который необходим для формирования зубов и костей малыша. В кисломолочных продуктах кальций находится в оптимальном соотношении с микро- и макроэлементами, поэтому максимально усваивается.

Содержание лактобактерий, бифидобактерий и молочной кислоты способствуют восстановлению микрофлоры кишечника,

укрепляет иммунитет и нормализует обмен веществ. Кисломолочные бактерии, помимо всего, оказывают противомикробное действие, обезвреживая токсины в кишечнике.

### **Полезное действие живых бактерий:**

1. Существенное содержание витаминов группы В.
2. Антисканцерогенное действие.
3. Нормализация моторики кишечника.
4. Антиинфекционное действие.

*Стоит отметить, что в рационе ребенка доминирующее место должны занимать кефир, творог и йогурты.*

## **Кефир**

Это продукт брожения коровьего молока. Основная кефирная микрофлора — это дрожжи, стрептококки и молочно-кислые палочки. Кефир относят к лечебным продуктам по той причине, что в нем содержится молочная кислота, являющаяся сильнейшим антисептиком. Для здоровья и роста ребенка этот продукт крайне необходим, так как благодаря ему организм получает необходимое количество кальция и витаминов группы В. Начиная с 1 года кефир должен присутствовать в рационе. При этом, дневная норма не должна превышать 1 стакан.

Кефир бывает однодневный, двухдневный и трехдневный. В зависимости от его срока, он может оказывать на организм разное воздействие. К примеру, однодневный кефир слабит, а трехдневный, напротив, крепит.

## Творог

Этот продукт содержит огромное количество белка, поэтому по праву считается строительным материалом для организма. Кроме того, творог богат фосфором и кальцием, фолиевой кислотой, витамином В2, В6, В12, которые необходимы с самого раннего возраста. В твороге содержатся незаменимые аминокислоты, в частности, метионин, который оказывает благоприятное воздействие на работу печени.

Творог в особенности показан ослабленным детям с плохим аппетитом, так как в небольшом объеме он способен дать ребенку необходимое количество белка.

## Йогурты

Йогурт можно назвать превосходной альтернативой кефиру, но в нем кислотная среда куда ниже. Полезны далеко не все йогурты, а только «живые» - без красителей, консервантов и ароматизаторов, которые не подвергались термической обработке. Поэтому следует знать, как отличить «живой» йогурт от йогурта, который подвергся обработке.

1. Йогурты делаются на йогуртовой закваске, входящей в их состав.
2. Упаковка должна содержать информацию о кисломолочных бактериях в составе продукта.
3. Йогурт хранится при  $t$  от 0 до +6 градусов не более 7 суток.

### Польза йогурта

1. Нормализует метаболизм.
2. Усиливает иммунитет
3. Благоприятно влияет на работу печени, почек, поджелудочной железы.

4. Утоляет жажду и голод.

Помимо вышеперечисленных кисломолочных продуктов в рационе ребенка обязательно должны присутствовать ряженка и простокваша.

Выбирая кисломолочные продукты для ребенка, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженным содержанием в них жира. Если речь идет о кефире и йогурте, то оптимальное содержание в них жира от 5% до 9%.