**Про значення молока та молокопродуктів у харчуванні дітей**

**Молоко та молокопродукти у харчуванні дітей**

Молоко та молокопродукти є джерелом цінних білків, збалансованих за амінокислотним складом, тобто таких, що збагачують організм усіма незамінними амінокислотами у необхідній кількості.

*Харчова цінність молока*

Молоко та молокопродукти є основними джерелами таких вітамінів, як В2, В6, В12,А, D,К1. Слід звернути увагу на те, що у звичайному молоці вміст аскорбінової кислоти низький, а у пастеризованому та згущеному молоці вона майже відсутня. Вітамінний склад молока чимало залежить від сезонності. Так, зимове молоко багатше вітамінами групи В, а літнє – вітамінами А, D, Е.

Молоко містить таку незамінні для людського організму мікроелементи, яккальцій, фосфор, магній, натрій та інші. Кальцій та фосфор формують зубну емаль, захищають зуби від де мінералізації та патологічного стирання. Привчивши дитину випивати склянку молока замість солодких газованих напоїв, можна захистити її зуби від карієсу.

Молоко є джерелом багатьох гормонів та імунних речовин (аглютинінів, преципітинів, антитоксинів, опсонінів та інших). Жовтувате забарвлення молока зумовлене наявністю у ньому низки пігментів – каротину, лактофлавіну, ксантофілу.

Важливо, що молоко сприяє підлужуванню організму. Для людей, які страждають на не переносність молока (через інтолерантність до лактози), розроблено спеціальне безлактозне молоко.

*Харчова цінність молокопродуктів*

Хімічний склад та енергетична цінність молокопродуктів залежить від багатьох чинників, зокрема видів тварин, молоко яких було використано, їхніх порід, характеристик кормів, способів оброблення молока, іншої продовольчої сировини, доданої до молокопродуктів.

Одними з найцінніших молокопродуктів є молочнокислі продукти – сметана, кисломолочний сир, ацидофілін, кефір та багато інших, - які виробляють зброджуванням молока чи вершків за участю молочнокислих бактерій і дріжджових грибів. Такі продукти зберігають корисні харчові та біологічні властивості молока та набувають нових характеристик, що дає змогу зараховувати їх до групи лікувально-профілактичних дієтичних продуктів.

*Формування харчових звичок*

Варто подбати, аби дитина призвичаїлася до молока та молокопродуктів з раннього дитинства, адже часто дитячі харчові звички лишаються на все життя.

Молочнокислі продукти характеризуються високими смаковими властивостями, містять антибіотичні речовини, запобігають росту гнильних мікробів і позитивно впливають на мікрофлору кишківника. Вони також сприяють синтезу вітамінів групи В.

Молочнокислі продукти ліпше і швидше. Ніж молоко, засвоюються у травному тракті. Цьому сприяє низка хімічних та колоїдних перетворень білків молока, завдяки якій під дією шлункового соку утворюються дрібніші та ніжніші пластівці, аніж при зсіданні молока. Молочна кислота, на яку перетворюється лактоза під дією молочнокислих бактерій, сприяє засвоєнню кальцію та фосфору. Кисломолочні напої належать до збудників шлункової секреції, вони легко засвоюються та досить швидко проходять шлунок – 200 мл за 1-2 години.

*Як збагатити раціон дітей молочними продуктами?*

Універсальність молока та молокопродуктів як складової дитячого харчування – беззаперечна. Їх можна давати дітям під час основних прийомів їжі, як другі сніданки, підвечірки, у складі молочних страв на вечерю тощо. Утім, пам’ятайте, що перевагу слід віддавати низькокалорійним та знежиреним продуктам.

Рекомендуємо використовувати молоко для приготування супів, каш чи пластівців – страва буде смачнішою та ліпше засвоїться. Можна також готувати з молока фруктово-молочні коктейлі «смузі», що слугують відмінним сніданком вдома або другим сніданком у дошкільному закладі у весняно-літній період; готувати запіканки з кисломолочного сиру з фруктами чи горіхами та інше.

Обираючи молоко та молокопродукти, слід звертати увагу на вміст жиру та загальну калорійність цих продуктів. Перевагу бажано віддавати знежиреним чи нежирним видам молокопродуктів з натуральними домішками і без додатково внесеного цукру. Дітям з надлишковою масою тіла чи ожирінням бажано вживати знежирені молоко та молокопродукти. А для дітей, які страждають на харчову алергію та не переносність лактози, показані безлактозні молоко та молочнокислі продукти, де лактоза ферментована у молочну кислоту.

Денний раціон дитини має включати 2-3 порції молока та молокопродуктів. Порцією молока для дітей 3-6 років вважають 100 мл, тобто ½ чашки. А для дітей 7 років та доросліше – 200 мл (1 чашка).

Дуже важливо забезпечити організм дитини достатньою кількістю рідини. Це підвищує концентрацію уваги, поліпшує пам’ять і відбивається на успішності. Під час ігор (особливо у спекотну пору року) діти часто забувають про свої потреби, що може спричинити дегідрацію – недостатнє надходження рідини в організм. Оскільки 70-80 % потреби у рідині забезпечують напої, тому добре давати дитині склянку молока, що містить близько 87 % води.