

«ПЕЙТЕ ДЕТИ МОЛОКО - БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!»

Эту строчку знает каждый, а почти каждый считает её истиной. Вроде как молоко – исключительно полезный для детского здоровья продукт. На деле же не всё так просто. Продукт полезный, но не исключительно, не всем детям, да и вообще не только детям. Давайте разберёмся.

Человек приручил корову много веков назад, и молоко – более важный для нас продукт, чем говядина. Молочная промышленность очень развита: ежегодно в мире производится около 700 миллиардов литров молока. Это прибыльный вид бизнеса, производителям молока выгодно, чтобы его считали незаменимым продуктом. Между тем, например, в Корее культуры употребления молока нет в принципе, оно не используется даже в детском питании. Значит, без молока вполне возможно здоровое питание. Заметим, что в последние годы кампания по внедрению молочных продуктов в детское питание проводится и там, но об её результатах пока говорить рано.

Предназначено природой

Молоко, как известно, продукт для вскармливания собственных детёнышей всех млекопитающих. Корова, как и кошка, человек и все остальные млекопитающие вырабатывает молоко, идеальное для питания своего ребёнка. Именно мамино молоко – исключительно ценный, полезный и незаменимый продукт для ребёнка. Для человека в возрасте до 2–3 лет природой предусмотрено употребление материнского молока, а не коровьего.

Долгое время коровье (или козье) молоко использовалось для питания детей первого года жизни, если у мамы нет молока (или у ребёнка нет мамы). Практика показала, что так младенца выкормить можно, но у него появляется множество проблем со здоровьем: нарушение пищеварения, рахит, анемия, гипотрофия. Это доказали научные исследования 60–70-х годов прошлого века.

Сегодняшняя медицина говорит однозначно: ребёнок до 1 года должен получать в качестве основного питания материнское молоко или его заменители – адаптированные молочные смеси, но ни в коем случае не цельное коровье молоко. Желательно до 3 лет также не давать коровье молоко, а давать грудное молоко или специальные детские молочные смеси.

Молочные продукты используются в питании детей до 3 лет как прикормы: это йогурт, творог, кефир. Они даются в небольшом количестве – не более 200 граммов в сутки.

Детское питание

Для детей старше 3 лет и до взрослого состояния молоко и молочные продукты занимают в питании важное место. Они являются, прежде всего, ценным источником кальция и белка, которые так необходимы для роста. Кисломолочные продукты чрезвычайно полезны для здорового пищеварения.

При этом при выборе кефиров и йогуртов следует обращать внимание на их состав. В полезном продукте обязательно должны быть живые кисломолочные культуры, хорошо если дополнительно добавлены бифидо- и лактобактерии. Нежелательно употреблять молочные продукты с добавлением крахмала. Крахмал в сочетании с белками молока вызывает в кишечнике процессы брожения, что может быть причиной вздутия живота, нарушения стула, тяжести в животе.

Ограничивать детей в количестве употребляемых молочных продуктов не стоит – они полезные и диетические. Но и заставлять тоже не стоит. Как уже было сказано, вполне

можно вырасти и без молока. Если ребёнок не хочет есть молочные продукты и при этом плохо растёт, то можно предложить различные сыры, мороженое. Советуем также проконсультироваться у врача по вопросу дополнительного приёма кальция.

Взрослым тоже полезно

Молоко – продукт диетический. Молочные продукты включаются в ряд лечебных диет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях обмена веществ. Хотя при некоторых заболеваниях почек они запрещены. Многие взрослые не могут употреблять цельное молоко из-за того, что с возрастом снижается количество фермента, расщепляющего лактозу – молочный сахар. Но при этом кисломолочные продукты взрослые могут употреблять совершенно спокойно – они полезны для их здоровья.

Каждый второй дошкольник имеет те или иные проблемы с пищеварительной системой. Среди причин - несовершенство питания и дефицит молока в рационе воспитанников. Наш проект рассчитан на детей дошкольного возраста. Реализация проекта рассчитана на окружающий мир и индивидуальную деятельность. Итогом реализации проекта станет составление меню здорового дошкольника. Ожидаемые результаты обучения - развитие понимания роли личной ответственности дошкольников за собственное здоровье

ПОМНИТЕ!

Древние философы называли молоко *«соком жизни»*

"Молоко - это изумительная пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению с другими видами пищи".

Академик И. П. Павлов