

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №63» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №63»)

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°С), 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.

### **Состав молока**

В России используется в основном коровье молоко – около 95% от общего количества молока, потребляемого населением. Коровье молоко по составу наиболее близко с грудным молоком.

Молочный жир – важнейшая составная часть молока. Это богатый источник энергии для организма человека. Молочный жир биологически самый полноценный и содержит в себе все известные жирные кислоты, прекрасно усваивается в кишечнике под воздействием пищеварительных ферментов. Очень важно присутствие в жире молока полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), предупреждающих развитие атеросклероза, содержащийся в фосфатидах фосфор необходим для нервной системы. Белки молока состоят из трех основных видов: казеина, альбумина, глобулина, который обладает антибиотическими и иммунными свойствами и защищает организм от инфекций.

Молочный сахар (лактоза) – единственный углевод, находящийся в молоке. Физиологическое значение лактозы в том, что она является стимулятором нервной системы и служит профилактическим и лечебным средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Усвояемость лактозы составляет 98%. Лактоза играет большую роль в нормальной деятельности сердца, печени, почек, а также в обменных процессах.

Минеральные соли: соли кальция, фосфора, магния, железа, натрия, калия, лимонной, соляной кислот и др. Кальций, фосфор и магний входят в состав костей, зубов, кроме того, магний влияет на работу сердца, а фосфор является составной частью нервной ткани и клеток мозга. Все эти соли находятся в молоке в легкоусвояемой форме – ни одно пищевое вещество не передает организму кальций и фосфор лучше, чем молоко. Из микроэлементов в молоке обнаружены: кобальт, медь, цинк, бром, марганец, сера, фтор, алюминий, свинец, олово, титан, ванадий, серебро и др.

### **Витамины.**

Почти все известные в настоящее время витамины содержатся в молоке: витамин А (ретинол) и каротин (провитамин А), которые растворены в жире молока; витамины группы В (В2, В6, или пиридоксин, В12, или цианкобаламин); витамин Е, витамин К. Имеется в молоке витамин С

(аскорбиновая кислота), витамин РР (никотиновая кислота), витамин Н (биотин), фолиевая кислота, пантотеновая кислота, холин. Количество витаминов в молоке зависит от времени года и характера кормления коров.

Ферменты молока – это белковые вещества, ускоряющие протекание биохимических реакций в организме: липаза (фермент, расщепляющий жиры); фосфатаза (участвует в кроветворении, костеобразовании, двигательной функции мышц, в том числе и сердечной, регулирует обмен веществ); каталаза (защищает организм от ядовитого воздействия некоторых веществ, образующихся в процессе обмена); пероксидаза (стимулирует важные для организма реакции окисления).

Гормоны: адреналин, инсулин, тироксин, пролактин, окситоцин и др. 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. Молочнокислые закваски в большом количестве содержат полисахариды, являющиеся мощным иммуномодулятором; уменьшают вероятность развития раковых заболеваний; а также вырабатывают важное биологически активное вещество – молочную кислоту, которая улучшает всасывание кальция, фосфора и железа, в связи с чем кисломолочные продукты рекомендуются широко использовать в питании детей, страдающих рахитом, остеопорозом и анемией.

### **Кисломолочные продукты**

Оказывают благоприятное влияние на кишечную микрофлору: они подавляют рост патогенных микроорганизмов в толстой кишке;

Более высокая усвояемость молочного белка и молочного сахара (лактозы) в связи с ее частичным расщеплением под влиянием ферментов молочнокислых микроорганизмов в кишке;

Благодаря содержанию в них молочной кислоты благоприятно воздействуют на перистальтику кишечника, уменьшают метеоризм, что можно использовать для нормализации его функций;

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 (доклад И. Я. Коня и О. В. Георгиевой на симпозиуме «Молоко и молочные продукты в питании здоровых и больных детей», который проходил в рамках VII конгресса педиатров России «Детская гастроэнтерология: настоящее и будущее» и научно-практической конференции «Питание здорового и больного ребенка»).

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 школьников. У детей, получавших кальция 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.