

Консультация для родителей

«Как пополнить организм ребенка витаминами в зимне-весенний период. Молочнокислые продукты в питании детей»

Большую ценность в детском питании представляет собой молочнокислые продукты. Они стимулируют секреторную и ферментативную деятельность пищеварительных желез, возбуждает аппетит, легко усваивается.

Важное свойство молочнокислых продуктов – способность подавлять гнилостные процессы в кишечнике, уменьшать процессы брожения и газообразования. Антибиотическая активность присуща в той или иной степени всем молочнокислым продуктам. Однако ацидофильные продукты имеют преимущество перед кефиром и простоквашами. Ацидофильная палочка более активно приживается и размножается в кишечнике. Она обладает выраженными антагонистическими свойствами по отношению к патогенной микрофлоре. Например, биолакт (ацидофильное молоко с высокими биологическими свойствами) задерживает рост шигел, кишечной палочки, золотистого стафилококка, протей и т.д. Еще более ярко выраженными антибиотическими свойствами обладает ацидофильно-дрожжевое молоко и творог, пасты из него. Они также способны задерживать рост стафилококка, дизентерийных, тифозных, туберкулезных палочек, повышать защитные силы организма, применяются в профилактике и лечении многих желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, молочнокислые продукты более богаты по сравнению с молоком витаминами группы «В» и ферментами, содержат хорошо ферментированные усвояемые белки, повышают внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, улучшают желчеотделение, регулируют моторную, секреторную и всасывательную функции пищевого канала. Эти продукты можно применять как при повышенной, так и при пониженной кислотности. Они оказывают нормализующее действие на функциональное состояние желудка. Исключительное значение молочнокислые продукты имеют в рационе питания детей с проявлением экссудативного диатеза, гипотрофии, рахита.

Из рекомендованной суточной нормы молока (500 – 700г) приблизительно половина должна заменяться кефиром, простоквашей, ацидофилином, аэрином, кумысом, мацони или другими молочнокислыми продуктами. Включать молоко в избыточных количествах в рацион ребенка нежелательно. Оно не заменяет полезных свойств других продуктов.

Подготовила технолог по питанию:
Сарьянова М.П.