

Консультация для родителей

"Молоко полезно детям"

Выполнили:

Вязникова Т.В

МАДОУ № 3

Турова В.С.,

воспитатель

Молоко полезно детям.

Пейте, дети, молоко — будете здоровы! Так поется в одном известном мультфильме. И о том, что детям молоко жизненно необходимо, знает каждый. Чем же полезно молоко детям?

Чем молоко полезно детям.

Молоко — это продукт, в котором большое содержание легко усваиваемого кальция. Он укрепляет и способствует росту детских костей, а также делает здоровыми зубы. Ни в одном другом продукте нет такого количества кальция и веществ, которые способствуют его усвояемости. Молоко содержит в себе иммуноглобулины, которые помогают справляться с простудами и вирусными инфекциями. Поэтому, если ребенок заболел, нужно обязательно включать в рацион молоко, чтобы ускорить процесс выздоровления. Регулярное его употребление, помогает укреплять иммунитет и предупреждает возникновение заболеваний. Благодаря содержанию в молоке аминокислот, этот напиток является хорошим успокаивающим средством. Когда ребенок набегается и наиграется на протяжении всего дня, теплое молоко с медом перед сном, обеспечат спокойную ночь и здоровый сон малыша.

Молоко также является очень полезным, для формирования комфортной работы желудочно-кишечного тракта ребенка, поскольку обладает свойствами, понижающими кислотность желудочного сока. Кроме того, оно формирует правильный обмен веществ в организме ребенка. Это является залогом здорового развития всех органов и систем подрастающего человека. А лактоза (молочный сахар) помогает формированию хорошей микрофлоры в кишечнике. Усвояемость биологически активных веществ, которые есть в молоке, очень высока — до 95% (тогда как тех, которые содержатся в картофеле, например, — лишь 14%). Именно поэтому молоко входит в набор необходимых для детского питания продуктов (молоко, морская рыба, яйца, овощи, фрукты). Особенно полезен жир, который содержится в молоке. Он транспортирует витамины А, D, Е, а его компоненты — незаменимые жирные кислоты — способствуют усвоению белков и витаминов В и С. Роль молока в жизнедеятельности человека хорошо отражена в индусской пословице: пей молоко и проживешь долго. Самым полезным является козье молоко, поскольку по составу похоже на материнское. Помимо перечисленных полезных элементов, оно содержит также калий и тиамин, который способствует правильному развитию нервной системы и головного мозга.

Если ребенок категорически не приемлет молока в чистом виде, его можно заменить различными молочными продуктами: кефиром, творогом, йогуртом. Удивительно, но молоко также полезно в косметологии. Молоко прекрасно увлажняет

кожу, снимает воспаления и раздражения. Все слышали о знаменитых молочных ваннах Клеопатры. Это же можно делать и в наши дни, просто вылив литр молока в теплую ванну. Молоко является очень важным продуктом, необходимым для употребления подрастающего организма ребенка. Его пользу и положительное влияние на рост малыша сложно недооценить. Ведь самая первая еда для малыша — это молоко.

Совместимость молока с другими продуктами

По мнению ученых, молоко можно сочетать практически с любыми продуктами. Даже с такими, как соленые огурцы или селедка. Если ваш организм хорошо воспринимает такие, на первый взгляд, несочетаемые продукты, то можете спокойно к этому относиться. Ведь молоко нейтрализует все негативные воздействия соленой и острой пищи. Поэтому, вредно или полезно молоко с тем или иным продуктом, решать только вам. Что же касается более привычных продуктов — молочных каш и супов, то они полезны как детям, так и взрослым. Правда, в таком виде молоко теряет половину своих полезных качеств. Некоторые любят пить чай с молоком. В таком виде молоко прекрасно нейтрализует действие кофеина, что крайне полезно тем, кому вреден именно кофеин.

Одним словом, не бойтесь сочетать молоко с другими продуктами, а тем более, пейте его почаще в чистом виде — ведь польза молока несомненна.

История употребления молока в пищу.

С раннего детства нам внушают, что молоко необходимо для поддержания здоровья. Это убеждение было свойственно людям во все времена. В течение нескольких тысячелетий молоко и приготовляемые на его основе продукты были главной пищей у многих народов. Причем употребляли их и в лечебных целях. До наших дней дошло немало документальных свидетельств, в которых отразились накапливавшиеся веками сведения о пользе молока. В древности люди не имели ни малейшего представления о химическом составе продуктов и о действии содержащихся в них веществ на организм. Поэтому все их выводы были основаны на практических наблюдениях.

По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз.

В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.

Оказывается, что самое раннее упоминание о молоке находится в Библии. В ней есть много ссылок на молоко. Авель, сын Адама, пас овец и, вероятно, пил молоко.

Обычно европейцы пьют много молока. Например, во Франции около 429 литров в год, а в Великобритании — 286 литров. Молоко поддерживает силы человека уже на протяжении 7500 лет.

Ученые считают, что сначала молоко употреблять начали народы, проживающие между Центральной Европой и Балканами, скорее всего таким образом наши предки инстинктивно искали дополнительный источник фосфора, кальция и

витамина D, который на протяжении целого года вырабатывается в организме человека в солнечных странах, а в Европе, где солнце светит не всегда, человек должен дополнительно получать его из продуктов.

Кроме витаминов древние люди получали животные жиры из молока, которые являются отличным топливом. Молоко было хорошо и тем, что его можно было пить тогда, когда качество воды было сомнительным. На протяжении многих тысячелетий молоко стали пить не только дети, но и взрослые. Исследователи говорят, что благодаря молоку организм европейцев изменялся — в нем начали вырабатываться ферменты, которые работают над усвоением лактозы или молочного сахара. Поэтому многие из нас могут спокойно лакомиться и молоком, и молочными продуктами. У некоторых представителей народов Африки и Азии этот фермент отсутствует, поэтому молоко является для них не съедобным.

На Востоке до недавнего времени молоко тоже не было слишком популярно. Например, в Китае его начали больше употреблять после 1999 года, когда потребность молока в детском питании была определена на государственном уровне. Китайские врачи решили, что дети других стран растут быстрее благодаря молоку и молочным продуктам.

Особенно почитают молоко в Индии. Древние философские трактаты гласят о том, что человек, который пьет молоко, перенимает доброту, сострадание и любовь. Пить его необходимо в определенное время: с 6 до 9 утра и с 18 до 21 часа вечером. Согласно аюрведе, молоко лучше всего пить с сладкими продуктами.

Легенды о молоке

1. У южных славян и на Русском Севере известны легенды о коровах, обитающих в озерах. Считается, что иногда они выходят на прибрежные луга, тогда человек может отбить одну корову от стада, обжевав вокруг нее. Такая корова дает очень много молока и всегда крепка и здорова.

2. Учёные хотели узнать, из чего состоит наша пища.

Они исследовали разные продукты, но особенно долго исследовали молоко. Однажды вечером оставили в тёплом месте на кухне стакан молока, а утром в стакане, вместо молока, увидели простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Вот молоко и рассказало, что содержит жир. Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога. Химики стали исследовать творог. Они установили, что творог — это белок, похожий на яичный. Белки находятся в мясе, икре, рыбе. Без них нельзя прожить, их ничем не заменить в пище. И вот в молоке оказалось достаточно белков: в одном стакане содержится столько, будто в нём разболтали 2 яйца. Жидкое молоко не такое уж водянистое. Сыворотку, которая осталась после отделения творога, поставили кипятить, выпаривать. Когда она загустела и стала светло-коричневой, её поставили в холод. Утром на стенках сосуда осели жёлтые кристаллики. Кристаллики на вкус были сладкими и очень приятными. Это молочный сахар. Значит, в молоке находятся и жиры, и белки, и сахар. Есть в молоке и витамины.

3. Кошка для людей спасла Молоко.

Когда-то вымя у коров было на всё брюхо и молока было «как воды». Люди возгордились. Стали купать в Молоке детей, да и сами умывались им. Бог отнял у коровы вымя, но кошка упростила его оставить корове только четыре соска.

Интересные факты.

- Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.
- Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!
- Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.
- Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.
- За день корова дает 160 стаканов молока.
- В 2009 году ветеринары доказали, что корова, имеющая какую бы ни было кличку, дает больше молока, чем безымянная.
- В одном стакане молока содержится столько необходимого нам кальция, сколько его в 7 сардинах или в 3-х стаканах арахиса, или в 4-х стаканах черной фасоли.

Нужно ли детям пить молоко?

Мы привыкли считать молоко типично детским продуктом. Но действительно ли оно полезно всем малышам без исключения?

Наши бабушки поили детей молоком каждый день, а вот большинство современных малышей почему-то наотрез отказываются от этого полезного продукта. В чем же проблема, и действительно ли молоко так необходимо детям, как принято считать? В этом вопросе попытались разобраться американские специалисты.

Должны ли дети пить молоко?

И да, и нет. Оно действительно содержит множество компонентов, исключительно важных для детского организма: от кальция и витамина D до ценных легкоусваиваемых белков и калия. Но в последние десятилетия все больше детей не переносят молоко из-за аллергии и лактазной недостаточности. Так что главный ответ: прислушивайтесь к своему ребенку, и если он категорически отказывается от молока, не настаивайте. Цельному молоку можно найти замену в виде кисломолочных продуктов (они легче усваиваются), а если и они не проходят, малыш будет получать животный белок из мяса и рыбы.

Когда заходит речь о молоке в детском питании, мамам часто приходится слышать слова «лактаза» и «лактоза». Лактоза – молочный сахар, основной углевод молока (в том числе женского). За его усвоение в организме отвечает фермент лактаза. Если этого фермента серьезно не хватает, ребенку могут поставить диагноз «лактазная недостаточность».

Это важно!

Какое молоко лучше покупать ребенку?

Многие мамы делают выбор в пользу пастеризованного молока, считая его более полезным для детей. На самом же деле, если использовать молоко для приготовления каш и других блюд, не так и важно, каким оно будет: пастеризованным, ультрапастеризованным или стерилизованным. При кипячении ценные витамины и другие «живые» компоненты все равно будут разрушены. Для питья лучше покупать ребенку ультрапастеризованное молоко: в нем сохраняется больше полезных веществ, чем в стерилизованном, и в то же время полностью устраняются все микробы. А если выбирать специальные продукты из категории детского питания, то они могут быть еще и дополнительно обогащены важными для малышей витаминами.

Какой жирности должно быть молоко для ребенка?

Взгляды американских и отечественных педиатров на этот счет расходятся. Российские доктора рекомендуют давать здоровым детям молоко жирностью 2,5-3,2% (именно оно предназначается для детского питания), американские (чаще сталкивающиеся с детским ожирением) склоняются к облегченным по жиру продуктам. Важно помнить, что здоровому ребенку не повредит и деревенское молоко с жирностью до 6%, и стакан 10%-х сливок. А ограничения молочного жира требуются детям с особыми состояниями, например, с заболеваниями поджелудочной железы.

Можно ли давать ребенку готовые молочные коктейли, если он не любит обычное молоко?

Можно, но не чаще 2-3 раз в неделю. Выбирайте коктейли из категории детского питания (в них меньше искусственных добавок). Имейте в виду, что в среднем 200 г такого напитка содержит количество сахара, равное 3-м чайным ложкам. Так что стоит разводить его водой или натуральным молоком, а еще лучше заменить такие коктейли домашними – с фруктами, ягодами, вареньем.

Сколько молока в день может выпивать ребенок?

Нормой для детей старше 3-х лет считается 1-2 стакана молока в сутки, но некоторые маленькие любители могут выпивать и по литру! Американские педиатры считают, что слишком увлекаться молоком не стоит, поскольку оно ухудшает усвоение железа и создает нагрузку на почки, а вот отечественные менее категоричны на этот счет: если малыш любит молоко, пусть пьет его, сколько душе угодно – главное, чтобы его питание оставалось при этом сбалансированным.

Молоко – исключительно ценный, сбалансированный, диетический продукт. Чем натуральнее молоко, тем лучше: обезжиренные молочные продукты не подходят для детей, они нужны для ограничивающих себя взрослых. Мнение, что ребенок может слишком быстро набирать вес на молоке, преувеличение: куда опаснее перекося в сторону «быстрых» углеводов и малоподвижный образ жизни. Ограничивать активного ребенка, который любит и хорошо переносит молоко, не нужно: он может пить цельное молоко жирностью 3,6-6,2% каждый день, и оно пойдет только на пользу. Проблемы могут возникать при нарушениях в работе поджелудочной железы, лактазной недостаточности, аллергии на белок коровьего молока. Это становится заметно сразу: диспепсия, поносы, появление жидкого пенистого стула или (иногда при аллергии) запоры.