

Кисломолочные продукты – важная часть рациона любого малыша. Но с чем они лучше всего сочетаются? Можно ли покупать творожки и йогурты со «сладкими» добавками? Охотиться ли мамам за кефиром с «полезными бактериями»? Мы постараемся ответить на эти вопросы.



Польза кисломолочных продуктов для детей

Особый состав кисломолочных продуктов делает их незаменимым помощником в укреплении детского

иммунитета. При этом от цельного молока они отличаются способностью быстрее и лучше усваиваться в организме ребенка. Благодаря рекламе мы все прекрасно знаем, что кисломолочка содержит кальций и витамин D. Это действительно так: кальций, необходимый детям для формирования костей и зубов, находится в этих продуктах в оптимальном соотношении с фосфором и другими минералами (магний, натрий, калий). Хотя мы часто забываем, что кефир, йогурт и творог так же богаты витаминами группы B, C, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Любопытно, что по сравнению с молоком, кисломолочный ряд менее аллергенен для детей. Кроме того, в нем снижено содержание молочного сахара (лактозы), а значит, малышам с лактозной недостаточностью можно лакомиться только кисломолочкой. Это позволяет им получать сбалансированное питание без вреда для здоровья.

Также кисломолочные продукты способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника и улучшают аппетит. Они рекомендуются и детям, страдающим различными расстройствами пищеварения. Зачастую их организм не усваивает молоко после перенесенного кишечного инфекционного заболевания. Однако кефир, йогурт и ряженка, содержащие меньше лактозы и больше лактазы, обычно хорошо переносятся.

С чем сочетаются

кисломолочные продукты?

Кусочки фруктов и ягоды станут прекрасным дополнением к йогурту и творогу. Хотя цельные фрукты тоже можно сочетать с кисломолочными продуктами за один прием пищи — так повышается пищевая ценность трапезы и улучшается ее усвоение.

Традиционно совмещаются кисломолочка и утренние каши или гарниры из круп.

Неплохим полдником или завтраком становится кисломолочный напиток с булочкой или печеньем. Это сочетание углеводов и белков вместе с достаточным количеством жидкости дает чувство насыщения при относительно невысокой калорийности.



Однако не стоит смешивать кисломолочные продукты и водянистые овощи (помидоры, огурцы). Мясные или рыбные блюда — не лучшая компания для творога, кефира и йогурта из-за того, что в каждом продукте содержится слишком много белков. Белковый переизбыток в детском питании, как известно, несколько замедляет процесс пищеварения и даже может вызвать сбой в работе почек.

Когда кисломолочные продукты причиняют вред?



На самом деле, противопоказаний для кисломолочных продуктов в меню крайне мало. Это тяжелые заболевания почек, нарушения обмена кальция и фосфора, а также аллергия на коровий белок. В последнем случае под запретом обычно оказываются творог, сливки и сыр. Зато кефир, йогурт и ряженка имеют в своем составе частично расщепленные белки, благодаря чему многие малыши-аллергики могут время от времени употреблять их.

Охотиться ли за продуктами с «полезными бактериями»?

Заботливые родители часто задаются вопросом, надо ли покупать для своего чада кефир, йогурты и творожки с содержанием лакто- и бифидобактерий. Если вы видите на упаковке продукта надпись «обогащено пребиотиками» — скорее всего, вы имеете дело с рекламным трюком. Пребиотиками называют как раз полезные микроорганизмы — бифидо- и лактобактерии, — которые изначально должны содержаться в любом кисломолочном продукте. Если говорить о напитках с магазинной полки, то больше всего пребиотиков вы найдете в биокефире, ацидофилине и бифилине.



Можно ли покупать ребенку сладкие творожки и йогурты?

Любой продуктовый супермаркет изобилует кисломолочными десертами, которые, как правило, очень нравятся детям. Но приносят ли они пользу? Прежде всего, родители должны понимать, что такие продукты не подходят для питания малышей до 3 лет, если на упаковке не указано обратное. Фруктовый наполнитель сам по себе не вреден, но обычно с ним рука об руку идут консерванты, загустители и стабилизаторы. Они позволяют продуктам долго храниться, но делают их «пустыми» — то есть не оставляют место витаминам и полезным микроорганизмам. Поэтому предпочтение рекомендуется отдавать натуральным кисломолочным продуктам без сахара.

Подходит ли ребенку домашний йогурт и творог?

Домашние кисломолочные продукты — пожалуй, лучший выбор для ребенка старше 1 года. Сегодня их приготовление «вручную» уже не кажется фантастическим подвигом, ведь теперь

мы можем пользоваться йогуртницами, мультиварками и пароварками. Не составляет проблем и покупка сухих заквасок — они есть как в аптеках, так и в магазинах. Впрочем, закваской может служить детский йогурт или кефир с молочной кухни. Именно свежая кисломолочка домашнего приготовления максимально насыщена лакто- и бифидобактериями, а также кальцием, фосфором, витаминами группы B и D.