*Преимущество в биологической ценности имеют обогащенные молочные продукты, не прошедшие высокотемпературную обработку:*

[***молоко и молочные продукты***](http://brestmilk.by/brands/montic/catalog/26.html), обогащенные микроэлементами (йод, селен), витаминами, бифидобактериями (улучшают процесс пищеварения, нормализуют кишечную микрофлору, улучшают обмен веществ и укрепляют иммунную систему), лактулозой (вещество, необходимое для жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника и профилактики дисбиоза);

[***молочные продукты с фруктово-ягодными наполнителями***](http://brestmilk.by/brands/montic/catalog/25.html), содержащими натуральные фрукты и ягоды, которые являются дополнительным источником витаминов, микроэлементов и пищевых волокон;

[***биойогурты***](http://brestmilk.by/brands/montic/catalog/24.html)***,*** т. е. йогурты, обогащенные живыми бифидобактериями и не прошедшие дополнительную термическую обработку. Бифидобактерии — их еще называют пробиотиками — подавляют развитие болезнетворных организмов в кишечнике, разрушают токсичные продукты обмена веществ, синтезируют витамины, повышают усвоение белков пищи. Кроме того, учеными установлено профилактическое действие пробиотиков на развитие онкозаболеваний и кишечных инфекций. Кстати, питьевой йогурт лучше пить маленькими глотками, чтобы полезные бактерии оседали на всех участках желудочно-кишечного тракта;

[***мягкий творог и творожные десерты на основе мягкого творога***](http://brestmilk.by/brands/montic/catalog/25.html)***.*** Высокая пищевая ценность творога обусловлена повышенным содержанием в нем важных для организма аминокислот, особенно метионина, лизина, холина. Метионин и холин нормализуют работу печени. Метионин также способствует выведению из организма холестерина. Холин необходим для нормального функционирования нервной системы. Большое содержание в твороге минеральных веществ также положительно влияет на построение тканей и костеобразование;

[***кисломолочные продукты***](http://brestmilk.by/brands/montic/catalog/24.html) (по сравнению с цельным молоком) содержат полезные молочнокислые микроорганизмы и бифидобактерии, больше витаминов группы В, алкоголь в небольшом количестве (в среднем 0,6 г на 100мл кефира, что стимулирует работу желудка) и антибиотические вещества (подавляют гнилостную микрофлору кишечника);

[***сыр***](http://brestmilk.by/brands/savuska/catalog/21.html)***,*** который богат минеральными веществами: в 100 г продукта в среднем содержится суточная норма кальция и 1/3 суточной потребности в фосфоре.

**Надо знать родителям**

***О здоровье детей***

Древние греки говорили: «Мы есть то, что мы едим». И в настоящее время эти слова актуальны. В питании детей довольно часто встречается проблема дефицита полноценного животного белка, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных кислот и избыток простых углеводов и животных жиров. Это связано с тем, что родители и дети недостаточно полно владеют научными знаниями в области гигиены питания. Также играют роль сложившиеся стереотипы питания и вкусовые пристрастия.

Вот почему мы хотим рассказать родителям и их детям о пользе молочных продуктов.

***О пользе молочных продуктов***

Молоко и молочные продукты должны быть ежедневно в рационе детей, так как являются источником:

* незаменимых аминокислот, необходимых для роста и развития ребенка;
* усвояемого кальция и фосфора;
* витаминов А и В2, Д и b-каротина, В1 и Е (в летнем молоке их больше, чем зимой).

***О пользе молока***

Общеизвестно, что молоко - очень полезный напиток. Все знают, что оно содержит большое количество кальция и потому полезно для укрепления зубов и костей. А есть ли ещё какая-нибудь польза от молока? Оказывается есть.

***Для нервов***

    Издавна молоко считалось прекрасным средством для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройствами психики. Для этих целей молоко широко применялось ещё в древнем Востоке. Его рекомендовалось пить по утрам для устранения сонливости, укрепления психических способностей и интеллекта в целом. Принятое на ночь молоко способствует хорошему сну и имеет успокаивающее действие. Согласно Индийским Ведам, молоко является важнейшим напитком, употребляя которое человек становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир и приобретает правильное виденье добра и зла.

Современные врачи также утверждают, что молоко полезно людям страдающим бессонницей. Для борьбы с ней рекомендовано выпивать на ночь один стакан молока. Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию и оказывает общее успокаивающее воздействие.

***Для сердца***

    Велика польза молока и для снижения риска развития сердечно - сосудистых заболеваний. Недавно проведённые исследования американских ученых свидетельствует о том, что приём даже одного стакана молока каждый день, укрепляет сердечные функции и на 37% предотвращает риск появления таких явлений, как инфаркт и инсульт. Это объясняется высоким содержанием в молоке калия, необходимого для поддержания эластичности сосудов. Молоко также обладает свойством снижать артериальное давление и потому полезно людям, страдающим гипертонией.

***Для желудка***

    Молоко весьма благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и является эффективным средством при изжоге. Поскольку оно снижает кислотность желудочного сока, а изжога, чаще всего, возникает как раз из-за повышенной кислотности желудка.  Мало известен факт, что молоко является полезным дополнением к ягодам и овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Клубнику, чернику и красную смородину рекомендовано употреблять с молоком, поскольку это улучшает усвояемость этих ягод, и к тому же снижает возможность возникновения аллергической реакции. Молоко также является прекрасным средством для утоления жажды, так как содержит большое количество белков и углеводов.

***Для нормализации массы тела***

    Более того, молоко, которому иногда приписывается свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, полезно при борьбе с лишними килограммами. В Канаде в результате 15 недельного исследования было установлено, что люди, сидящие на диете и употребляющие молоко, в среднем похудели на 4 килограмма больше, чем те, кто придерживался аналогичной диеты, но не включал в свой рацион молочных продуктов. Как сообщают авторы эксперимента "мозг, обнаруживая нехватку кальция, стремится компенсировать её, повышая тягу к продуктам, которые не предусмотрены программой похудения. В результате чего и происходит набор лишнего веса".

***Уроки правильного питания***

* Утром ребенок обязательно должен кушать горячий завтрак.
* Горячие блюда должны быть включены и в другие приемы пищи.
* Не стоит есть в сухомятку.
* Не стоит кормить ребенка, когда он находится в состоянии физического или эмоционального перевозбуждения.
* Частота приемов пищи 4 раза в сутки способствует оптимальному усвоению питательных веществ.
* Интервалы между приемами пищи — не более 4 часов.
* Ужин за 2-2,5 часа до сна.