

# Какие кисломолочные напитки включить в меню и как приучить к ним детей. Памятка для родителей

Эксперты Роспотребнадзора в новых рекомендациях по здоровому питанию детей указали на необходимость увеличить количество блюд с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, в том числе кисломолочной продукции. Кисломолочные продукты должны быть в меню ребенка дошкольного возраста каждый день.

Но не все дети радуются им.

Вы узнаете с помощью памятки, как приучить детей к данным продуктам. Технологические карты кефира, ряженки и биоюгурта вы найдете в конце статьи.

## Кому можно и нельзя давать кисломолочные напитки

Кисломолочные напитки показаны всем здоровым детям. Но так как большинство продуктов данной группы имеют повышенную кислотность, их не следует давать детям при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**15** **градусов** – температура подачи кисломолочных продуктов

Врачи рекомендуют кисломолочные продукты при хронических заболеваниях, например: пищевой аллергии, атопическом дерматите, некоторых хронических заболеваниях кишечника. Их следует употреблять при легкой степени лактазной недостаточности как альтернативу молоку.

## В каких продуктах больше пользы

Сейчас на рынке много инновационных кисломолочных продуктов, которые содержат пробиотические штаммы. Использовать их для

детского питания можно и нужно. Название таких продуктов дополнено приставкой «био» – биокефир, биоряженка.

Кисломолочные напитки имеют высокую пищевую ценность и физиологическую активность. Они изготавливаются путем сквашивания молока или молочных смесей заквасочными микроорганизмами, что приводит к снижению рН и коагуляции белка, формированию соответствующего вкуса. Данные продукты богаты полноценным белком и кальцием, которые находятся в оптимальном соотношении и легко усваиваются детским организмом. При этом протеины частично подвергнуты гидролизу, что минимизирует риск развития аллергических реакций. Сниженный уровень углевода лактозы облегчает ее усвоение, что является преимуществом перед молоком. В кисломолочных продуктах увеличено содержание витаминов В<sub>2</sub> В<sub>12</sub>.

Кисломолочные напитки обладают пробиотическими свойствами: нормализуют микрофлору толстого кишечника, стимулируют рост бифидо- и лактобактерий и угнетают условно-патогенную флору. Они образуют защитный слой муцина, который благоприятно действует на эпителий кишечника и регуляцию его моторной и секреторной функции. Данная группа продуктов способна модулировать иммунный ответ: продукция цитокинов, антител, активация фагоцитоза. Поэтому при регулярном потреблении они снижают риск развития некоторых хронических неинфекционных заболеваний.

## **В какие приемы пищи включать и с какими продуктами сочетать**

Кисломолочные напитки лучше давать в отдельные приемы пищи, например на полдник (если в детском саду), либо перед сном. Сколько кисломолочных продуктов желательно давать дошкольнику в сутки, смотрите в таблице.

Кисломолочные напитки пьют охлажденными. Они возбуждают аппетит, поэтому их лучше давать детям с зерновыми продуктами: печеньем, хлебобулочными изделиями. Можно добавить в напиток кукурузные или пшеничные хлопья.

Продукт	Рекомендуемое количество в сутки, мл	
	Детям 1–3 лет	Детям 3–7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м. д. ж. не ниже 2,5%	390	450
В том числе кисломолочные напитки	135–150	150–180

Какие кисломолочные продукты запрещено или разрешено давать детям вы увидите ниже.

Особенно внимательно проверяйте дату изготовления кефира. Чем старше продукт, тем больше в нем образуется алкоголя: в однодневном кефире – 0,2 процента; в двухдневном – 0,4 процента; в трехдневном – 0,6 процента. Поэтому есть риск купить запрещенный продукт.

### Какие кисломолочные продукты запрещены и разрешены в детском саду

Разрешены	Запрещены
<ul style="list-style-type: none"> <li>! Ряженка</li> <li>! Варенец</li> <li>! Бифидок</li> <li>! Кефир</li> <li>! Йогурты</li> <li>! Простокваша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Простокваша «самоквас»</li> <li>✗ Кисломолочные продукты с использованием растительных жиров</li> <li>✗ Кумыс</li> <li>✗ Кисломолочные продукты с содержанием этанола более 0,5 процента</li> </ul>

**Как выбрать качественные продукты.** Кисломолочные продукты следует закупать в пакетах или бутылках. Убедиться в качестве и безопасности продукции можно благодаря информации, указанной в составе маркировки и товаросопроводительной документации – декларации о соответствии. При закупке проверьте органолептические свойства продуктов. Кисломолочные напитки должны быть белого цвета,

ряженка – слегка кремовая. Консистенция, свойственная виду напитка, не допускается излишне кислый вкус.

**Как хранить.** Хранить кисломолочные продукты надо с учетом сведений на маркировке. Для большинства из них срок хранения – не более 72 часов.

**Как давать детям.** Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям надо выдержать в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до температуры реализации –  $15\text{ }^{\circ}\text{C} \pm 2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , но не более одного часа. Кисломолочные продукты можно отпускать с сахаром по 5–10 граммов, с кукурузными или пшеничными хлопьями – по 15 граммов на порцию. Йогурты для дошкольников должны быть четырехпроцентной жирности и содержать не более 7–10 процентов углеводов (сахара).

## Технологические карты

### Кефир детский

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кефир для детского питания 3,2% м. д. ж.	100	100
Выход	100	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2,9	3,2	4	56	0,7

### Ряженка

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Ряженка 1% жирности	100	100
Выход	100	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3	1	4,2	40	0,3

### Биоогурт натуральный (несладкий)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изделие, г	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Ряженка 1% жирности	100	100
Выход	100	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
5	3,2	3,5	43	0,6

## Как сформировать у детей вкус к кисломолочным продуктам

Модель пищевого поведения человека формируется в раннем возрасте и зависит от врожденных особенностей восприятия вкуса. Связано это

с тем, что первый вкусовой опыт ребенок приобретает внутриутробно при заглатывании амниотической жидкости, вкус которой зависит от питания матери. Поэтому различное восприятие детьми новых продуктов определяется тем, присутствовали они в питании мам в период беременности и кормления грудью или нет.

**Поощряйте пробовать новые продукты.** При организации приема пищи будьте доброжелательны и внимательны к детям. Поощряйте их, если они пробуют блюда, от которых раньше отказывались. Если ребенок отказывается от кефира, ряженки и других кисломолочных продуктов, будьте сдержаннее.

**Предлагайте напитки в разных вариантах и в разные приемы пищи.** Иногда родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка пить кисломолочный продукт. При упорных отказах от нового вида пищи терпеливо и неоднократно предлагайте ее ребенку, иногда маскируя любимым блюдом. Кисломолочные напитки отличаются по органолептическим свойствам, поэтому можно найти среди них то, что будет хорошей альтернативой. Для смягчения кислого вкуса можно в напиток добавить сахар, но не более 10 граммов, а для разнообразия – хлопья. В памятке на следующей странице вы найдете и другие приемы.

**Памятка для родителей**



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

## Как приучить детей к кефиру, ряженке, йогурту

- ✓ **Предлагайте продукт ребенку несколько раз с небольшими перерывами в разных вариантах**  
Например: йогурт на завтрак или ужин, кефир с сахаром или булочкой, ряженку с фруктами.
- ✓ **Расскажите спокойно, без наставлений и уговоров о пользе продукта**  
Например: «Я, папа, твоя сестра пьем кефир или ряженку каждый день, поэтому все успеваем», «Твой друг Миша хорошо играет в футбол, потому что часто пьет кефир и ест йогурты».
- ✓ **Покажите ребенку личный пример или приведите в качестве образца героя мультика, сказки, рекламы**  
Например, заведите в семье традицию: каждый вечер пить перед сном кефир и читать отрывок из любимой книги.
- ✓ **Поощряйте детей, которые пробуют блюда, от которых раньше отказывались**  
Например: «Ты молодец, что попробовал сегодня новый йогурт», «Ты не боишься неизвестности, значит, будешь отважным».

