**Молочные продукты и их польза для детей**

Молоко и огромное множество молочных продуктов, которые сейчас представлены в магазинах в полном разнообразии, – частые гости на нашем столе. Молоко и молочные продукты в сочетании с другими блюдами улучшают вкус, используются для приготовления соусов, в качестве украшений и вносят в рацион определенный баланс, повышая питательность пищи. Из молочных продуктов мы получаем множество вкусных десертов.

В рационе подрастающего ребенка молочные продукты занимают очень важное место. Для них это источник белка, животных жиров, таких минералов, как кальций, калий, фосфор, витаминов A, D, B2. Все эти вещества и микроэлементы играют огромную роль в процессе роста организма, формировании костей и зубов, а также важны для общего укрепления организма и поддержания иммунитета. В рационе ребенка молочные продукты обычно представлены в виде творога, сметаны, кефира, йогурта, сыра, сливочного масла. Для совсем маленьких детей ввод в рацион молочных продуктов полностью происходит с 1 года. Белок из кисломолочных продуктов усваивается легче, поэтому для ребенка они более предпочтительны, чем молоко. Сливочное масло полезно для ребенка как источник животных жиров, которые необходимы для получения энергии, а также для усваивания организмом углеводов. Сыры, используемые в детском питании, должны быть натуральные, без красителей и консервантов. Лучше всего для малышей подходит адыгейский сыр - мягкий по консистенции и похож на творог. Детям постарше можно давать твердые сыры. Жирные сыры и творог должны присутствовать в рационе ребенка в том числе как источник кальция.

Многие родители любят баловать своих детей всевозможными сладкими йогуртами, творожками, сырками, ароматизированным молоком. Конечно, для детей постарше такие продукты допустимы к употреблению, однако, их полезность не так высока, как натуральных. Кроме того, они содержат много сахара. Поэтому лучше всего давать подрастающему организму только натуральные творог, молоко и йогурт, а любой молочный десерт можно изготовить самостоятельно, с добавлением фруктов или ягод. Ведь только натуральные молочные продукты полезные продукты для детского организма.