



Готовимся к учебному году: почему в рационе школьника обязательно должны быть молочные продукты?

Многие семьи активно занимаются подготовкой к школе: покупают форму, канцелярию, выбирают правильный рюкзак и обустроивают рабочее место ученика.

Но забывают о том, что до начала учебного года следует также выстроить режим дня школьника, и это касается не только полноценного сна и времяпрепровождения, но и особенностей питания. Одним из важных элементов в рационе ученика является молочная продукция.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника может отличаться по калорийности, количеству белков, жиров, углеводов и другим параметрам. Но основа меню остается неизменной: это хлеб, молоко, масло, мясо, овощи, фрукты, рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты.

Значение молока в питании детей и подростков объясняется тем, что в нем содержится огромное количество необходимых для жизни веществ: кальций, более 200 видов минеральных и органических веществ, белок, великое множество витаминов, ферменты, аминокислоты и другие важные микроэлементы, которые необходимы растущему организму школьника. стакан молока в день – это около 1/3 нормы кальция для ребенка 10 лет. В молоке также содержатся витамины группы В, которые способствуют правильному формированию нервной системы и укрепляют ее.

Согласно рекомендациям врачей-гигиенистов, среднесуточный набор продуктов для школьников включает не менее 350 мл молока, 150 мл кисломолочных продуктов, 40-45 г творога, 10-12 г сметаны, 10-15 г сыра, 30-35 г сливочного масла.

Использование качественных и натуральных продуктов, а также широкий ассортимент производителей позволяют разнообразить «молочное» меню школьника. Так, молоко «Золотые луга» изготовлено без стабилизаторов и консервантов и имеет удобные упаковки – пюр пак или ПЭТ бутылку. Такие удобно использовать детям самостоятельно, чтобы налить себе в стакан или в тарелку с хлопьями.

Отличным завтраком станет каша на молоке, бутерброд со сливочным маслом и сыром. Масло можно выбрать 82,5% или 72,5% – достаточно небольшого кусочка в день. Одним из любимых сыров от производителя среди детей является «Голландский»: он имеет нежный натуральный вкус, произведён из молока высшего сорта и не содержит растительных жиров и

консервантов.

На полдник или ужин можно съесть творог со сметаной. Примечательно, что не так давно компания «Золотые луга» начала выпускать обезжиренный творог со сметанкой в контейнере – этот продукт уже готов к употреблению, по желанию можно добавить туда немного сахара, ягоды или джем – справится даже первоклассник.

В качестве перекуса удобно брать с собой кисломолочные напитки из серии «Живи ЗдорОво»: наринэ с клюквой и черникой, биопростоквашу со вкусом персика и манго или, например, кефир с лактулозой, который благотворно действует на иммунную систему и обмен веществ.

Из молока и молочных продуктов также можно готовить разнообразные блюда: запеканки, омлет, сырники. Полезны какао на молоке, мюсли с натуральным йогуртом, молочный суп с лапшой.

«Дети и подростки любят нашу продукцию, мы это видим на продуктовых ярмарках или городских мероприятиях, где проводим дегустации. В преддверии начала нового учебного года советуем родителям сформировать сбалансированный рацион у детей, а для этого дома должны быть молочные продукты – обязательно свежие и от надёжного производителя. Для удобства компания «Золотые луга» предлагает сервис бесплатной доставки молочной продукции на дом, при этом заказ

покупателю поступает напрямую с завода, а значит, с актуальным сроком годности. Можно даже сформировать нужный набор продукции и график доставок по дням недели», – отмечает начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.

Познакомиться с полным ассортиментом молочной продукции торговых марок «Золотые луга», «Живи ЗдорОво», «Ситниковское» и сделать заказ можно на [сайте](#).

АО “Золотые луга” основано в 1998 году. Молочная продукция компании производится только из натурального молока. Все сырье проходит строгий контроль качества и своевременно охлаждается, поэтому соответствует всем современным требованиям к производству молочной продукции. Четкий контроль температурного режима ведется на всей цепочке от поставщиков молока до точек продаж, включая каждый грузовой автомобиль.

Компания “Золотые луга” автоматизировала логистику на базе системы WMS для 1С, функционал которой был адаптирован под особенности предприятия. Благодаря автоматизации, продукция хранится в ячейках, а не хаотично, оптимизированы время и маршрут комплектовщиков при сборке заказа, выстроена ротация по видам продукции и срокам.