



## Молоко и дети: как привычки из детства формируют здоровье на всю жизнь

Рацион ребёнка – основа его будущего здоровья. Именно в детстве формируются пищевые привычки, прививаются вкусы и закладывается то, что во взрослом возрасте будет называться «нормой». И если в тарелке малыша регулярно появляются творог, кефир, йогурт или молоко – это не просто про питание, это про заботу, которая работает в долгую.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора и Союза педиатров России, молочные и кисломолочные продукты должны быть в детском рационе ежедневно – в зависимости от возраста, от 400 до 800 мл в день. Это важно не только из-за кальция, который участвует в формировании костей и зубов. Молочные продукты содержат белок, необходимые аминокислоты, витамины D и группы B, фосфор, калий, а кисломолочные – ещё и полезные бактерии, поддерживающие микрофлору кишечника. Всё это – кирпичики иммунитета, энергии и нормального обмена веществ.

Пищевые привычки формируются в раннем возрасте – и они напрямую зависят от родителей. Если дома йогурт подаётся на завтрак, а кефир – это «вкусный вечерний напиток», то ребёнок будет воспринимать это как естественную часть жизни. Но если взрослые сами выбирают сладкие газировки и фастфуд, а молоко называют «невкусным» – никакие убеждения не сработают. Дети подражают взрослым, и это сильнейший инструмент, о котором часто забывают.

Отказ от молочного может иметь разные причины. Иногда это связано с осознанной позицией семьи, иногда – с аллергией, непереносимостью лактозы или просто с тем, что ребёнку не нравится вкус. Важно не насаждать, а искать альтернативы: например, предлагать мягкий творог с ягодами, питьевые йогурты, сыр в бутербродах. Современные производители, такие как «Золотые луга», предлагают линейки кисломолочных продуктов, которые нравятся детям и легко вписываются в ежедневное меню.

Нужно помнить и о скрытых рисках. Мода на диеты, тревожность родителей, избыток информации в интернете приводят к тому, что молочные продукты необоснованно исключают из питания даже совсем маленьким детям. Это может привести к дефицитам, замедлению роста и проблемам с нервной системой. Всегда стоит опираться на мнение специалистов – и следить за реальной пользой, а не трендами.

Молоко и его производные – это не просто еда. Это часть культурной традиции, связанная с уютом, семьёй, домашним теплом. Бабушкина кружка молока на ночь, румяные сырники на воскресном завтраке, стакан кефира после прогулки – такие моменты формируют у ребёнка ощущение стабильности, заботы и любви. И вместе с этим формируют крепкое здоровье.

Компания «Золотые луга» не первый год поддерживает инициативы по продвижению культуры осознанного питания в семьях и напоминает: забота о ребёнке начинается с простых, ежедневных вещей. Таких, как стакан свежего молока.