



Молочные продукты помогут школьникам справиться с нагрузкой в учебном году

Начало учебного года – всегда особенное время. Волнение перед новой школой или классом, ранние подъёмы, насыщенные уроки, кружки и секции требуют от ребёнка больших сил и внимания. В этот период особенно важно позаботиться о рационе: питание должно поддерживать концентрацию, энергию и крепкое здоровье. Одним из ключевых элементов сбалансированного рациона для школьников остаются молочные продукты.

Педиатры и диетологи отмечают, что молоко, кефир, йогурт, творог и сыр обеспечивают организм ребёнка легкоусвояемым белком, кальцием и витаминами группы В. Белок необходим для роста и развития мышц, кальций – для прочности костей и зубов, а витамины помогают нервной системе справляться со стрессом и нагрузками.

Молочные продукты полезны и для когнитивных функций. Например, исследования показывают, что кальций и аминокислоты влияют на передачу нервных импульсов, а значит – на скорость реакции и способность сосредоточиться. Для школьника это особенно важно во время уроков и домашних заданий.

Творог и йогурт хорошо подходят для завтрака: они легко усваиваются и не перегружают пищеварение, позволяя ребёнку чувствовать себя бодрым в первые часы занятий. Сыр можно добавить в бутерброд или перекус – это источник энергии и минералов. Ацидофилин и питьевые йогурты удобно брать в школу или на кружки: они помогают поддерживать баланс микрофлоры кишечника, что особенно актуально в преддверии осеннего роста простудных заболеваний.

«Выбирая молочные продукты для ребёнка, важно обращать внимание на состав и качество. Натуральное молоко без сухих заменителей и консервантов сохраняет максимум пользы. Продукты, сделанные по традиционным технологиям, содержат естественные витамины и минералы, без искусственных добавок. Именно такие мы производим на нашем предприятии», – прокомментировала директор по качеству одного из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» Алена Пинигина.

Для родителей главная задача – разнообразие. Лучше включать в рацион разные виды молочной продукции: молоко для каши или какао, йогурт или творог на завтрак, сыр или ряженку с гранолой в качестве перекуса. Такой подход поможет обеспечить ребёнка всем спектром необходимых веществ и сформировать правильные пищевые привычки.

Здоровое питание – залог успешного учёбы и активного детства. В преддверии 1 сентября стоит помнить: молочные продукты – это не просто вкусное дополнение к рациону, а основа

для гармоничного роста и развития школьника.