



Как молочные продукты помогают формировать здоровые привычки у детей

Неделя здорового образа жизни среди детей проходит в начале сентября. Это хорошая возможность не только напомнить школьникам о пользе движения и сна, но и поговорить о том, как питание влияет на здоровье – не разово, а на годы вперед.

Сегодня педиатры всё чаще говорят о «пищевом фундаменте». Привычки, которые формируются в раннем возрасте, затем определяют не только вес и рост, но и устойчивость к хроническим заболеваниям, иммунитет и даже настроение. В этой системе молочные продукты занимают особое место.

Это не только кальций и белок – но и ферменты, пробиотики, аминокислоты, магний, фосфор. В этом составе молочная продукция сравнима с мини-аптечкой, но гораздо вкуснее. Особенно это актуально для детей, которые плохо едят мясо или овощи – молоко, творог, йогурт становятся для них надёжным источником питательных веществ.

Важно и то, в каком виде ребёнок получает эти продукты. Например, ряженку или ацидофилин можно смешивать с фруктами или ягодами, превращая в десерт. Кефир подойдёт для перекуса перед тренировкой. А творог легко усваивается и помогает поддерживать микрофлору кишечника – что критично в период адаптации к школе и осеннего снижения иммунитета.

«Мы всё чаще слышим от родителей вопросы: что дать ребёнку в школу? Чем накормить перед уроками, чтобы не было тяжести и сонливости? Наш ответ – простая и проверенная еда. Главное, чтобы она была настоящей. Без искусственных добавок, сухого молока и химии в составе. Поэтому мы в «Золотых лугах» не только соблюдаем ГОСТы, но и ориентируемся на детский рацион как на отдельный приоритет», – отмечает директор по качеству одного из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» Алена Пинигина.

Молочные продукты марок «Золотые луга» и «Живи Здорово» давно используются в школьных завтраках, а также входят в рацион оздоровительных лагерей и спортивных сборов. Удобная упаковка, понятный состав и широкий выбор делают их надёжной базой в питании детей разных возрастов – от начальных классов до старшеклассников.

Неделя ЗОЖ – повод вспомнить: забота о здоровье ребёнка начинается не в кабинете врача, а на кухне. И в этом смысле стакан кефира или творожный перекус – не мелочь, а инвестиция в будущее.

