



## Молочные продукты помогают сохранить баланс в летнем рационе ребёнка

С началом каникул у детей меняется привычный режим дня: становится больше прогулок, поездок, времени на свежем воздухе, а питание часто становится менее регулярным.

Завтрак может смещаться на более позднее время, полноценный обед заменяют перекусы, а в жаркую погоду ребёнку чаще хочется лёгкой еды и напитков. В этот период особенно важно сохранить в рационе продукты, которые помогают поддерживать энергию, рост и восстановление организма, сообщили в пресс-службе АО «Золотые луга».

Одной из таких ежедневных основ остаются молочные продукты. Молоко, кефир, йогурт, творог, ряженка и другие продукты этой категории содержат белок, кальций, фосфор, витамины группы В и другие вещества, необходимые детям в период активного роста. Белок участвует в формировании мышц и тканей, кальций и фосфор важны для костей и зубов, а кисломолочные продукты помогают разнообразить рацион и поддерживать работу пищеварения.

«Для нас важно, чтобы молочные продукты оставались понятной и доступной частью семейного питания. В ассортименте «Золотых лугов» есть продукты, которые можно использовать в разных летних ситуациях: для завтрака дома, перекуса на даче, приготовления простых блюд или лёгкого ужина. Например, творог, натуральный сыр, питьевые йогурты, ряженка с гранолой. При этом главное для родителей – выбирать продукты по возрасту ребёнка, обращать внимание на состав, сроки годности и обязательно соблюдать условия хранения», – отмечает директор по качеству АО «Золотые луга» Алёна Пинигина.

Эксперты советуют не делать летний рацион ребёнка случайным. Даже если день проходит на даче, в дороге или на прогулке, лучше заранее продумать несколько простых вариантов еды. Утром это может быть каша на молоке, творог с ягодами, йогурт без лишних добавок или омлет. Для перекуса подойдут кисломолочные напитки, творожные блюда, фрукты, цельнозерновой хлеб. Важно, чтобы перекус не состоял только из сладостей, выпечки или газированных напитков: они быстро дают чувство насыщения, но не заменяют полноценные источники белка и кальция.

Отдельное внимание летом нужно уделять безопасности. Молочные продукты чувствительны к нарушению температурного режима, поэтому их не стоит долго держать в машине, на солнце или в сумке без охлаждения. При покупке важно проверять целостность упаковки, дату производства, срок годности и условия хранения. Если продукт требует хранения в холодильнике, это правило сохраняется и дома, и на даче, и в поездке.

Для семейных выездов удобным вариантом может быть ультрапастеризованное молоко в закрытой упаковке: до вскрытия оно не требует холодильника при соблюдении условий хранения, указанных производителем. Но после открытия упаковки продукт необходимо хранить в холодильнике и употребить в установленный срок. Это особенно важно в жаркую погоду, когда пищевые продукты портятся быстрее.

Начало лета – хорошее время, чтобы пересмотреть детский рацион без жёстких ограничений и сложных правил. Достаточно сохранить регулярные приёмы пищи, добавить больше овощей, фруктов, чистой воды и не забывать о молочных продуктах как об одном из доступных источников белка и кальция. Такой подход помогает сделать каникулы не только активными, но и более полезными для здоровья ребёнка.