

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Лучик» Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

Тема: «Молоко в детском питании»

Воспитатель:
Исправникова Е.С.
Шерганова Н.В.

Старый Оскол, 2018г.

Растущий организм нуждается в строительном материале. Он его получает в пище. Тело будет таким, каково качество строительного материала. Поэтому, пока организм растет, очень важно, чтобы питание было рациональным.

На втором году жизни питание ребенка должно быть таким, чтобы он постепенно стал привыкать к пище взрослого человека. Оно, следовательно, будет содержать обыкновенные продукты.

Молоко в детском питании ничем заменить нельзя. Оно не должно содержать вредных микробов, должно быть свежим, пастеризованным, а мы его еще и прокипятим. В этом возрасте можно уже также, не опасаясь малокровия, давать ребенку козье молоко! Дело в том, что ребенок теперь уже ест разнообразную пищу и недостающее в козьем молоке железо организм получит из других продуктов.

Ребенок нуждается в половине или трех четвертях литра молока в день: по чашке молока он выпивает утром и после обеда, а остальное количество потребляет в каше, супе, сладких блюдах.

Вместо молока, можно ребенку для разнообразия давать иногда ячменный кофе (существует и консервированный "Сушеный белый кофе"). Не следует, чтобы ребенок в течение длительного времени выпивал ежедневно более трех четвертей литра молока, так как оно в таком случае занимает место других, тоже важных и нужных продуктов. Мало разнообразная пища принесла бы ребенку вред.

С молоком и молочными продуктами ребенок получает минеральные соли, необходимые (кальций, фосфор) для роста костей и зубов, а также витамины А и В.

Будьте здоровы!