

А вы попробуйте: детский йогурт

Автор: Administrator
09.12.2017 10:22 -

Размышляете, чем бы таким вкусным и необычным порадовать малыша? Когда речь идет о самых маленьких, выбор вариантов невелик. Но выход есть – пробуйте детские «версии» взрослых продуктов! Например, детский йогурт. В ЧЕМ ПОЛЬЗА? Йогурт готовят с помощью кисломолочных бактерий. Эта особенность придает ему меньшую кислотность, ведь в процессе его получения не происходит брожения, а значит, он мягче действует на слизистую пищеварительной системы. Йогурт не содержит дрожжей, что важно, если у ребенка аллергия на их компоненты или составляющие других грибков.

Белок кисломолочных продуктов лучше усваивается, а значит, не нагружает пищеварительную систему малышей. А вещества, которые производят микроорганизмы из состава йогурта, помогают работе кишечника, не дают размножаться болезне-творным микробам и вирусам, стимулируют выработку пищеварительных ферментов и аппетит. Они налаживают микрофлору не только кишечника, но и полости рта, защищая малышей от кариеса и проблем с деснами.

Попробовать йогурт ребенок сможет после 8 месяцев. Начинать нужно с классического продукта без добавок.

СКОЛЬКО ДОБАВЛЯТЬ?

Йогурт может стать альтернативой кефиру. Его норма для детей первого года – до 100 мл в день, а начиная с 2 лет – 150–200 мл.

Пробовать йогурт нужно постепенно: стартовые 20–30 мл довести до нормы за 3–5 дней. Если у малыша были проблемы с мочевыделительной системой, почками или пищеварением, перед тем как пробовать новинку, посоветуйтесь с доктором.

Позже в йогурт можно добавить фруктовое пюре. Оно обогатит рацион клетчаткой и разнообразит вкус нового блюда. Продукты, обогащенные мякотью фруктов, помогают избавляться от токсичных веществ, в том числе тех, что образуются после приема некоторых лекарств (антибиотиков). В продаже есть готовые йогурты с фруктовыми добавками или фруктовое пюре с йогуртом.

КАК ВЫБИРАТЬ?

Малышам подходят только натуральные йогурты. Их хранят при температуре от +4 до +6 °С не больше 30 дней. Йогуртеры и йогуртовые продукты предназначены для детей с 3 лет, не раньше.

А вы попробуйте: детский йогурт

Автор: Administrator
09.12.2017 10:22 -



<http://www.dctor.ru/articles/argp/produkt/djogbi/091428.html> 33925 104896