



Здоровое питание ПОЛЬЗА МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Пейте, дети, молоко - будьте здоровы!

Состав молока уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Молоко идеально подходит для растущего организма.

Молоко и различные молочные продукты являются источником полезных и питательных веществ, которые необходимы растущему организму. Этот продукт отличный источник кальция, при этом он усваивается организмом практически полностью - 99%. Особенно очень необходим этот продукт детям школьного возраста для полноценного формирования скелета, развития костей и зубов.

Такого количества кальция и фосфора больше нет ни в одном другом продукте, кроме молока. Стакан молока в день, это норма кальция для ребенка школьного возраста. В молоке огромную роль играет белок, который быстро усваивается и очень полезен для организма. Более 200 ценных компонентов — это все виды витаминов и минеральных веществ. Витаминов в молоке около 30 (особенно много витаминов А и В, а в обогащенном и Д).

Недостаточное количества кальция в развивающемся детском и подростковом организме может иметь плохое последствие-масса костей уменьшается на 5-10 %, а у взрослых это увеличивает риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Также необходимо отметить, те дети, которые пьют молоко меньше расположены к ожирению, чем дети, которые не пьют молоко.

Польза молока

В молоке собраны буквально все элементы таблицы Менделеева: **соли кальция, магния, фосфора, калия, идущими на построение костей, зубов, крови, нервных тканей.**

Кальций молока усваивается лучше, чем кальций крупы, хлеба, овощей.

В молоке содержатся и необходимые для организма **микроэлементы: соли меди, железа, кобальта, йода и т.д., а также обширный комплекс витаминов, ферментов, гормонов, иммунных тел,** которые весьма эффективно ведут борьбу с болезнетворными микробами.



Рекомендации по выбору молочных продуктов.

При покупке молока и молочных продуктов специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» советуют обращать внимание на такие моменты:

- Внимательно изучить информацию на упаковке;
- На упаковке указывается изготовитель продукции (юридический адрес, страна или место происхождения продукта, товарный знак, масса нетто, состав продуктов с указанием входящих в него ингредиентов. масса жира в процентах, срок годности продукции (после слов «годен до», «употребить до»), условия хранения (после вскрытия упаковки);
- Всегда обращайтесь внимание на целостность упаковки;
- Смотрите внимательно на температуру, установленную в холодильном оборудовании, она должна быть не выше + 6 градусов.

- Если у вас возникли сомнения о качестве данного товара, обратитесь к продавцу за документами подтверждающие качество и безопасность данного продукта.



10 июня Всемирный день мороженого





Но самое главное из молока можно вырабатывать очень много полезных и вкусных продуктов необходимым детскому организму, и одним таким продуктом который любят все из нас и дети, и взрослые, является мороженое. И это было всегда. Мороженое представляет собой взбитый, сладкий, пищевой продукт, который изготавливается из молока, сливочного масла, и других ингредиентов путем их заморозки.

Производство мороженого-сложный и многоступенчатый процесс, который требует специализированного оборудования и строгого контроля на каждом этапе. В первую очередь это подготовка сырья, смешивание ингредиентов, пастеризация (необходимая для уничтожения микроорганизмов), охлаждение и созревание, взбивание, замораживание, формование и упаковка. На одной фабрике может вырабатываться десятки наименований мороженого. С различными компонентами от классического пломбира до экзотических видов.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ МОРОЖЕНОЕ?

ВИДЫ

- сливочное**
8-11,5% молочного жира
- молочное**
не более 7,5% молочного жира
- пломбир**
не менее 12% молочного жира
- кисломолочное**
не более 7,5% молочного жира
- с заменителем молочного жира**
не более 12%

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Вес. Должен быть указан в граммах
- Допускаются натуральные стабилизаторы: E410, E412, E415, E417, E440, E401 и некоторые другие.
- Внешний вид. Цвет – однородный
- Текстура и форма. Делится на два вида по способу производства: мягкое и закалинное. Мягкое мороженое имеет меньший срок хранения.

ВАЖНО!

Вынутое из морозильной камеры мороженое должно откалываться, а не размазываться.

Признак повторного замораживания – это ощущение «песка», продукт может быть испорчен

Обращайте внимание на маркировку и срок годности



В г. Смоленске также есть предприятие по выработке мороженого ЮМО. Которое начинает свою историю с 1999г. В ассортименте вырабатывается около 10 видов продукции (мороженое в вафельном стаканчике, сахарном рожке, эскимо) и более 10 различных вкусов самого мороженого.



В преддверии Всемирного дня мороженого специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» совместно с директором предприятия ЮМО Беляковым Алексеем Михайловичем и технологом предприятия Гладышевой Алиной Кирилловной провели мероприятие среди детей летнего оздоровительного лагеря (СШ № 33, СШ № 9 г. Смоленска). Детей познакомили с продуктами здорового питания. Специалисты предприятия ЮМО рассказали технологический процесс выработки мороженого. И в конце мероприятия для детей был устроен самый замечательный праздник дегустация мороженого предприятия ЮМО.





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

- Используйте обезжиренные молочные продукты.
- Не добавляйте в напиток сахар и различные сиропы. Свежие ягоды и фрукты «подсластят» готовый коктейль. Если для свежих ягод пока не сезон, можно использовать замороженные.
- Не используйте различные калорийные наполнители — шоколадную стружку, карамель, варенье. Добавление специй вполне допустимо в простых рецептах коктейлей.
- Не добавляйте мороженое
- Для получения пенки перед приготовлением немного подморозьте молоко



ВАЖНО!

Калорийность традиционного молочного коктейля в 100 мл (это ½ стакана):
96,6 ККал на 100 грамм, содержание белка - 2,9 г, жира - 4,3 г, углеводов - 12,5 г.
При этом суточная потребность в белке для взрослого человека от 65 до 117 г/сутки для мужчин, от 58 до 87 г/сутки для женщин; суточная потребность в жирах от 0,7 до 2 г на каждый килограмм массы тела; в углеводах - от 257 до 586 г/сутки, что покрывает 50-60% суточной энергетической потребности

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Безопасного летнего отдыха!

Будьте здоровы!