**Молоко в раціоні дошкільників**

**Молоко — незамінний продукт харчування в раціоні дошкільників, особливо взимку. Адже містить такий надзвичайно необхідний для їхнього організму вітамін D Саме цей вітамін підтримує гомеостаз кальцію та фосфору, що забезпечує повноцінний розвиток кісткової тканини. Розглянемо, як використовують молоко в дошкільному закладі та як виконують норми його споживання для дошкільників, аби забезпечити їхній організм вітаміном D**

Щоденне споживання молока є дуже важливим для росту та роз­витку дітей. Воно є основним джерелом білка, таких вітамі­нів, як В2, В6, В12, А, D, Кг, а також макроелементів — кальцію, фос­фору, магнію та натрію. Зокрема, кальцій та фосфор формують зубну емаль, захищають зуби від демінералізації та патологічного сти­рання. З молоком дитина також отримує лактозу — вуглевод, який не міститься в жодних інших групах продуктів. Лактоза необхідна для формування мікрофлори кишківника та нормального засвоєння магнію і кальцію, а також є джерелом енергії. Свіже молоко має бак­терицидні властивості, оскільки містить альфа-лактоальбумін, бета-лактоглобулін. Молоко корисне також тим, що підвищує рівень заліза в крові.

Молоко різних свійських тварин не однакове за хімічним скла­дом. Хімічний склад та енергетичну цінність молока коров’ячого нормалізованого 2,5% жирності визначено в додатку 11 до Інструк­ції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закла­дах, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006 № 298/227 (ідалі — Інструкція). Вміст у 100 г продукту: білків — 2,8 г, жирів — 2,5 г, вуглеводів — 4,7г. Молоко коров'яче нормалізоване має дово­лі високу енергетичну цінність з розрахунку на 100 г продукту — 52 ккал.

Молоко коров’яче легко засвоюється організмом дитини:

• білки — на 95-96%;

• жири — на 96%;

• вуглеводи — на 98%.

Додавання молока до інших страв сприяє підвищенню їх засвою­ваності.

**Використання молока в дошкільному закладі**

Зазвичай у дошкільних навчальних закладах використовують коров'яче молоко таких видів:

пастеризоване — може зберігатися в холодильнику до 36 год.;

стерилізоване — продукт тривалого зберігання, в якому повністю знищено мікроорганізми.

За вмістом жиру молоко може мати жирність від 1 до 6%. Утім у дошкільних навчальних закладах у харчуванні дітей використову­ють зазвичай молоко такої жирності:

* 3,2% — для дітей віком до трьох років;
* від 2,5% до 3,2% — для дітей віком від трьох до шести (семи) років.

Відповідно до пункту 4.29 Інструкції у дошкільних навчальних закладах не можна використовувати без кип'ятіння пастеризова­не молоко. Адже не лише сире молоко є сприятливим середовищем для швидкого розмноження бактерій. Аби уникнути втрати вітамі­нів, молоко не рекомендують довго кип’ятити.

***ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!*** *Молоко кип'ятять на сильному вогні протягом 2-3 хв. від початку кипіння, потім охолоджують у тому самому по­суді. За такої теплової обробки більшість мікроорганізмів у моло­ці гине, а зміни в його складі не впливають на поживні власти­вості. Саме тому під час приготування каш крупу спочатку варять до готовності у воді і лише потім додають молоко.*

Сире та кип'ячене молоко зберігають у закритому посуді в хо­лодильнику за температури +2...-8 °С. Сире молоко кип'ятять лише перед його використанням. Якщо кип'ячене молоко не використали повністю, то після зберігання в холодильнику перед наступним ви­користанням його повторно кип'ятять.

***ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!*** *Кисле молоко (простоквашу) використовують лише для приготування тіста.*

Молоко коров'яче використову­ємо як окремий продукт харчування та для приготування перших, других та третіх страв. Страви з молоком на­магаємося урізноманітнити. Утім від­повідно до затвердженої картотеки страв їх небагато, а саме: каші та супи молочні з різними крупами, каша мо­лочна манна, какао на мо­лоці, чай з молоком, молоко кип’ячене, соус молочний. Додаємо мо­локо і у вироби з тіста, пудинги, м’ясні та рибні страви, як-от котлети, тюфтелі, фрикадельки.

Норми споживання молока для дошкільників та їх виконання

в дошкільному закладі

Молоко — незамінний продукт у дитячому раціоні, тому дитина щодня має отримувати його у відповідній кількості. Норми молока на одну дитину в грамах у дошкільних навчальних закладах різних типів подані в додатках 2 та 3 постанови Кабінету Міністрів Украї­ни «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоров­чих закладах» від 22.11.2004 № 1591 (далі — Постанова № 1591). Вони залежать від віку дитини, типу дошкільного навчального закладу та кількості прийомів їжі (табл.). У санаторних дошкіль­них навчальних закладах для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу норми молока ре­гламентовано додатком 1 до постанови Кабінету Міністрів України «Про норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікова­них мікобактеріями туберкульозу» від 27.12.2007 № 1752.

**Норми молока в дошкільних навчальних закладах різних типів  
за різних режимів харчування**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип закладу** | **Вікова група, роки** | **Кількість прийомів їжі** | | |
| 3 | 4 | 5 |
| Дошкільні навчальні заклади загального типу та спеціальні | від 1 до 3 | 350 | 450 | - |
| від 3 до 6 (7) | 400 | 500 | - |
| Санаторні дошкільні навчальні заклади різних профілів | від 1 до 3 | 400 | 500 | - |
| від 3 до 6 (7) | 450 | 550 | - |
| Санаторні дошкільні навчальні заклади для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу | від 1 до 3 | - | - | 600 |
| від 3 до 6 (7) | - | - | 550 |
| Санаторні заклади (групи) для дітей,  які страждають на захворювання органів травлення | від 1 до 3 | - | - | 500 |
| від 3 до 6 (7) | - | - | 550 |