

Популяризация молочных продуктов

Коровье молоко представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Молоко удовлетворяет потребности растущего детского организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах.

Существует множество российских и международных исследований, доказывающих пользу регулярного употребления молока детьми школьного возраста.

Последние из них:

1) Ученые Бостонского университета доказали, что у 12-летних детей, употребляющих ежедневно 2 порции молочных продуктов, **масса костной ткани** в среднем на 175 г выше, чем у контрольной группы

(Lynn Moore, Loring Bradlee, Di Gao, Martha R. Singer, et al. The Journal of Pediatrics, 2009), <http://www.foodnavigator.com/Publications/Food-Beverage-Nutrition/DairyReporter.com/Safety-Hygiene/Study-links-dairy-to-better-bones-in-kids>

2) В 2010 году ученые из Новой Зеландии (Университет г. Отаго) доказали, что при ежедневном употреблении молока на протяжении нескольких лет в детском возрасте значительно снижается риск заболеваний раком кишечника. Так, например, исследователи выяснили, что риск возникновения опухоли снижается на 20%, если ребенок употреблял молоко на протяжении 4 – 6 лет, и на 40% - при ежедневном употреблении молока более 6 лет. Исследования проводились на более чем 1000 пациентов, половина из которых в детстве принимала участие в программе «Школьное молоко», которая действует в Новой Зеландии с 30х гг. <http://www.otago.ac.nz/news/news/otago016081.html>.

3) В 2006 году в Мексике, реализующей программу «Школьное молоко» около 30 лет, было проведено массовое исследование детей (32 000 человек). Оказалось, что дети, регулярно потребляющие молоко в школе, в среднем **намного выше** детей, не употребляющих молоко. Среди детей, не употребляющих молоко, 19% имеют низкий рост, а 51% средний, для детей употребляющих молоко - это 15% и 62% соответственно.

4) Исследования канадских учёных, проведённые в 2011 году, показали, что после занятий физкультурой для утоления жажды детям предпочтительнее пить молоко, а не воду. «Во время занятий дети теряют воду, а очень важно, чтобы в организме было достаточное количество жидкости. Молоко является прекрасным источником протеинов, кальция, электролитов и углеводов. Кроме того, оно позволяет восполнить потерю натрия, происходящую с потоотделением», - заявляет руководитель исследовательской группы Брайан Тиммонз. Он отмечает также, что обследование детей в возрасте 8-10 лет показало, что **употребление молока позволило поддержать нормальный уровень воды в теле.**

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110817142849.htm>

5) В 2007 году ученые Казахской академии питания (проф. Синявский) показали, что у детей принимающих участие в программе «Школьное молоко» **увеличивается индекс массы тела** ($\text{вес} / \text{рост}^2$), что свидетельствует о более гармоничном физическом развитии ребёнка.

6) В 2007-2008 гг в Ижевской государственной медицинской академии проводилось исследование влияния молока на состояние и работоспособность младших школьников. Показано, что физическое развитие детей имеет тенденцию к улучшению и его гармоничности, отмечается стабилизация в распределении детей по группам здоровья, по отдельным тестам происходит **увеличение работоспособности.**

7) По данным Северного государственного медицинского университета (г. Архангельск) у 40 детей, регулярно потребляющих молоко в течении 3-х месяцев изменились показатели крови, свидетельствующие об **улучшении иммунитета.**

8) В 2010 г. Институт лечебного и профилактического питания Красноярской Государственной Медицинской Академии провёл комплексное исследование здоровья школьников, принимающих участие в пилотном проекте «Школьное молоко», в результате которого было показано, что у детей снижается **частота заболеваний ОРВИ, уменьшается утомляемость, а также улучшается ряд умственных показателей: работоспособность, успеваемость, активность во внеучебной деятельности.**

9) *Краснодарский государственный медицинский университет*, проведя исследования (в 2010г) по влиянию молока на формирование костной массы ребёнка, доказал, что регулярное потребление молока необходимо для роста кости в длину, прочности скелета, устойчивости организма к заболеванию остеопорозом.