

# КАКИЕ ЙОГУРТЫ ПОЛЕЗНЫ ДЕТЯМ?

Пользу йогуртов для детского организма трудно переоценить.

Йогурты полезны для микрофлоры кишечника и питательны.

Однако пользу может принести только настоящий, живой йогурт. Он обычно имеет приставку «био», на этикетке указано, что в продукте содержатся кисломолочные бактерии, и его срок хранения ограничивается месяцем, а большинство настоящих йогуртов имеют срок хранения от 5 до 10 дней. Термизированные йогурты, йогуртеры и другие продукты на основе йогуртов уже не являются йогуртами как таковыми. Чаще всего это просто сладкие и жирные продукты, содержащие массу химических добавок. Выглядят они нередко очень аппетитно и широко рекламируются как питательные и полезные. Но пользы от них мало, а вот аллергию или расстройство желудка они вполне могут вызвать. Если срок хранения йогурта несколько месяцев, вряд ли в нём остались полезные бактерии. Этот продукт не для детского питания.

Следует сказать и о наполнителях йогуртов.

Предпочтительнее натуральные йогурты без наполнителя, но они имеют кислый вкус, и многие дети их едят неохотно. А вот йогурты с фруктовыми наполнителями нравятся малышам, но иногда и они могут вызвать аллергию. Не стоит давать детям йогурты, ароматизированные искусственными веществами.