**Польза ряженки для детского организма**

 Хорошее самочувствие и здоровье ребенка во многом зависит от состояния микрофлоры кишечника. Только это определяет здоровый внешний вид и работу организма как часы. Именно поэтому в рацион питания всех дошкольных учреждений входят кисломолочные продукт -ряженка. Данный продукт легко усваивается растущим организмом, обеспечивая его необходимыми витаминами и микроэлементами.

   **Ряженка** – один самых распространенных кисломолочных продуктов. Ее делают из топленого коровьего молока, в которое добавляют закваску. Как и другие кисломолочные продукты, ряженка содержит, кроме белков, углеводов, жиров, еще и ферменты, минералы, витамины. Из витаминов в напитке имеются: А, Е, РР, некоторые витамины из группы В. Минералы в продукте представлены так: железо, кальций, калий, фтор, фосфор, натрий, сера, магний.

**Чем полезна ряженка**

* напиток является источником хорошо усвояемых питательных веществ (углеводов, белков, жиров), необходимых для растущего организма;
* из ряженки ребенок получит витамины (А, В, РР, С), минералы; продолжительная термическая обработка при температуре около 95 0С гарантирует отсутствие болезнетворных микроорганизмов;
* молочная кислота, образующаяся при сквашивании, оказывает благотворное влияние на функцию почек; как и другие молочнокислые продукты, ряженка улучшает пищеварение, повышает аппетит, усиливает перистальтику кишечника (сокращение его стенок для продвижения содержимого по кишечнику), способствует очищению его просвета и нормализации стула;
* витаминно-минеральный комплекс продукта участвует в формировании нервной системы и обеспечении ее нормальной функции;
* калий и магний необходимы для правильной работы сердечной мышцы, регулируют функцию желез внутренней секреции и обменные процессы в организме;
* фосфор и кальций из ежедневно употребляемой ряженки обеспечат прочность костной системы и зубной эмали;
* молочный жир в составе напитка способствует всасыванию кальция;
* витаминно-минеральный комплекс повышает защитные силы организма от инфекций;
* ряженку можно давать деткам, имеющим лактазную недостаточность (невозможность усвоения молочного сахара в связи со сниженной активностью фермента лактазы);
* являясь калорийным продуктом, она достаточно быстро утоляет чувство голода, поэтому ее можно использовать для перекусов у старших детей;
* витамины А и С, как хорошие антиоксиданты, помогают очистить организм от шлаков, радионуклидов, поэтому ряженка особенно полезна детям из экологически неблагополучных регионов;
* употребление напитка поможет избавиться от чувства дискомфорта и тяжести в желудке, возникшего при переедании;
* не хуже минеральной воды или зеленого чая ряженка утоляет жажду в жаркий летний день.

   Благодаря этому продукту у детей крепкие кости и здоровые зубы, а так же отлично работает вся пищеварительная система.