

*Одним из самых любимых лакомств детей и взрослых всего мира является **МОРОЖЕНОЕ**. История его изобретения насчитывает более 5 тысяч лет. Долгое время оно было лакомством богатых и избранных людей. Лишь в 18 веке оно стало доступно многим.*

### *Из чего изготавливается мороженое*

В Минске мороженое изготавливается только из натурального высококачественного сырья с использованием шести – семи молочных компонентов, сахара, а также вкусовых ингредиентов: изюма, арахиса, какао, кофе, сиропа крем-брюле, мягкой карамели, фруктовых соков, пюре, джемов. Особенностью нашего мороженого является и то, что для его изготовления используются только цельное пастеризованное молоко и не применяются пищевые красители, ароматизаторы и растительные жиры. Поэтому покупатели любят наше отечественное мороженое – за чистоту, натуральность, свежесть, полезность для здоровья.

### *Чем полезно мороженое*

*По степени жирности мороженое бывает четырех видов: **пломбир, сливочное, молочное, плодово-ягодное**.*



Самое жирное мороженое – пломбир (15%). В сливочном до 10% жира. Молочное мороженое содержит не более 6% жира. Плодово-ягодное мороженое не содержит молочных жиров, вырабатывается только из натуральных соков, фруктовых пюре и сахара (содержание 25-30%).

Ученые говорят о мороженом, как о чуде, подаренном природой!

В нем содержится: молочный жир, белки, углеводы, минеральные вещества, витамины. Мороженое стимулирует выработку организмом серотонина – гормона счастья, который защищает от стрессов и поднимает настроение.

### *Мороженое:*

- ✓ *повышает иммунитет;*
- ✓ *снижает кровяное давление;*
- ✓ *повышает мозговую*
- ✓ *деятельность;*
- ✓ *укрепляет костную ткань.*

### *Как и когда употреблять мороженое*

*Мороженое относится к десертным блюдам, которое едят после основного приема пищи. Не рекомендуется употреблять его на*



*голодный желудок, что можно вызвать спазм желудка.*

Знакомство детей с мороженым нужно начинать не ранее чем с 5 лет. Лучше выбирать традиционное белое мороженое, простое по составу и не содержащее дополнительных ингредиентов, фруктовых наполнителей.

*Сливочное мороженое не рекомендуется давать детям с увеличенным весом, склонным к ожирению.* Самое высокое содержание жира в сливочно-шоколадном мороженом!

*С целью предупреждения аллергии маленьким детям не следует покупать разноцветное мороженое. У детей, склонных к диатезу, сливочно-шоколадное мороженое может вызвать аллергическую реакцию.*

Традиционно мороженое принято есть на улице, во время прогулок. Но следует помнить, что мороженое - это продукт, который легко впитывает грязь, на него садится уличная пыль. В связи с общей неблагоприятной санитарной обстановкой в городах лучше есть его в тихих, спокойных закрытых местах, например, в лесопарках, палисаднике. И ни в коем случае не на ходу. Малыш должен иметь возможность сесть и съесть мороженое спокойно. Есть еще одна причина, по которой мороженое не стоит есть на улице. Летом дети обычно активны, им очень жарко. Всего одна ложка охлажденного продукта может спровоцировать ангину. Мороженое нужно кушать небольшими кусочками медленно, еще и потому, чтобы

дать возможность ему растаять и согреться. «Ребенку не стоит съедать всю порцию мороженого сразу». Возьмите небольшую его часть, дайте постоять при комнатной температуре, так, чтобы оно немного оттаяло и стало мягким.

### ***Меры предосторожности***

На ряду с приятными и полезными вкусовыми качествами и удовольствием, полученном при употреблении мороженого, необходимо помнить следующее, *что неумеренное употребление мороженого может привести к:*

- ***появлению лишнего веса;***
- ***переохлаждению верхних дыхательных путей и их воспалению;***
- ***аллергической реакции у детей, склонных к диатезу.***

***Надо всегда помнить, что мороженое - не продукт для ежедневного употребления. Это охлажденный десерт, который употребляется в небольших количествах, приносит радость, удовольствие и хорошее настроение.***

## **ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО ДЕТЕЙ**



Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:

Арский Ю.М.  
Шило А.В.,  
Боган Е.Н.  
Тарашкевич И.И.

Ответственный за выпуск: