

# **Чому дітям корисно їсти сир?**

**Мабуть сир – один із найдавніших кисломолочних продуктів людства. Наші пращури квасили свіже молоко кисломолочними бактеріями й відокремлювали сироватку від твердої частини. У такий спосіб із молока вилучали найкорисніші поживні речовини. Сир прийнято обов'язково включати в раціон дітей, вагітних жінок, хворих людей. Хімічний склад сиру досить різноманітний. Незамінні для людського організму амінокислоти, молочний цукор (або лактоза), залізо, кальцій, фосфор, ферменти, вітаміни, вуглекислота – це не повний перелік корисних складових цього унікального продукту. Сир містить дванадцять вітамінів. За вмістом білка і ступенем його засвоєння сир перевершує решту молочних продуктів. Якщо говорити про енергетичну цінність сиру, то вона коливається залежно від жирності – від 90 до 230 ккал у 100 грамах. Сир необхідний елемент у дитячому раціоні, тому що легко засвоюється, подобається дітям своїми смаковими властивостями, а також сприяє нормальному росту кісток і зубів, зміцненню волосся та нігтів.**