

Анастасия Маркелова

# ОБНИМИ МЕНЯ!

Сказка о слонёнке и его маме



Иллюстратор Елена Смешливая

альпина  
дети

Москва • 2021

# ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

## зачем детям молочные продукты?

Больше всего на свете главный герой этой книжки, слонёнок Обнимашка, любил маму и обниматься. А еще — молоко. Этим с нами по секрету поделилась его мама и рассказала, почему молоко полезно не только для слонят, но и для маленьких детей.

### **1. В молоке содержатся незаменимые для детского организма витамины и минералы.**

Самые главные из них — это кальций и фосфор, которые помогают формировать здоровые кости и зубы. Кроме того, с молоком ребёнок получает калий, белок, витамин D и витамин А. А детское молоко можно вводить в рацион питания малышей уже с восьми месяцев!

### **3. Если у ребенка нарушен баланс микрофлоры, с восьми месяцев можно ввести в рацион биокефир.**

Это натуральный кисломолочный продукт, который улучшает работу кишечника, а ещё обладает противовоспалительным действием.

### **2. Когда ребёнку исполнится шесть месяцев, в его рацион можно включать творог.**

Он нормализует жировой обмен и снабжает организм белками и глобулином. А если вдруг малыш отнесется к новому продукту скептически, всегда можно сказать, что творог поможет ему стать таким же сильным и бодрым, как Обнимашка!

### **4. Также с восьми месяцев малышу можно давать кефир.**

Этот кисломолочный продукт помогает поддерживать нормальную микрофлору кишечника и способствует улучшению аппетита. А здоровый аппетит, кстати, один из залогов хорошего настроения!

### **5. Ну, и напоследок! Когда отправитесь выбирать молочные продукты, следите за тем, чтобы в составе не было ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов.**

Делайте выбор в пользу натуральных и экологичных биопродуктов, на которых специализируется, например, бренд «Обнимашка». Помимо истории про слоненка и его маму, они придумали полезное и вкусное молочное питание, которое нравится и детям, и родителям.