

09.12.2019 г. Питательный суп

Суп – это отличная возможность обогатить наш рацион овощами. Стоит приблизительно подсчитать количество разномастных овощей, указанных в рецепте, как мы убеждаемся – это поистине волшебный эликсир. Считается, чтобы выполнить суточную норму по поеданию овощей, можно съев всего пару тарелок ароматного супа. Поэтому особенно полезными считаются именно легкие овощные супчики.

Воспитанники МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары с удовольствием едят суп, ведь им можно быстро утолить голод, чтобы съесть жидкое блюдо, его не нужно хорошо пережевывать. Более того, питательная жидкость супа, особенно горячего, наполняет желудок, притупляя чувство голода. Если хочется съесть чего-то вкусного, но не очень полезного, съешьте сначала тарелочку супа. Так в желудке останется меньше «места» под то самое «вкусное, но не самое полезное» блюдо.