

## 16.01.2020 Вкусный творожок

Творог является кисломолочным продуктом, получаемым посредством сквашивания молока и удаления сыворотки из полученной массы. К тому же этот продукт незаменим для детского питания. Польза творога для здоровья детей определяется тем, что его состав необычайно богат веществами, ценными для растущего детского организма. Творог, как и все молочные продукты, богат кальцием, фосфором, витаминами группы В. В частности, в состав творога входит редчайший витамин В12, который требуется организму человека для нормального кроветворения. Польза творога объясняется еще и содержанием творожного белка, который усваивается организмом человека легко, расщепляется на аминокислоты, необходимые для построения других белков. Еще одним ценным для здоровья детей свойством творога является тот факт, что он не увеличивает кислотность желудочного сока и не раздражает слизистых оболочек пищеварительного тракта.

Сегодня воспитанники детского сада говорили о пользе творога, и пришли к выводу, что творог очень полезен для организма человека. После беседы дети с удовольствием съели творожок на второй завтрак, который появился в рационе питания в детском саду после изменений в сезонном меню.



