

### **Вкусный и полезный йогурт**

Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей. В рамках проекта «Здоровые дети – счастливые родители» в 10-ти дневном меню детского сада произошли изменения: на второй завтрак вместо кипяченого молока был включен в меню детский йогурт.

Йогурт можно считать самым популярным кисломолочным продуктом. Его польза определяется полезными свойствами молока, используемого для его приготовления. Данный продукт имеет особенности - это живые бактерии, которые делают его уникальным. В состав йогурта входят витамины РР, С, А и почти все витамины группы В, натрий, калий, фтор, цинк, железо, магний, фосфор, кальций, моно- и дисахариды, органические кислоты и насыщенные жирные кислоты. Такой состав йогурта делает его ценным продуктом, который должен присутствовать в рационе взрослых и детей.

На второй завтрак воспитанники МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары с большим аппетитом едят йогурт, ведь он очень вкусный и питательный!



