

04.07.2017 г. Хороший завтрак - прекрасное начало дня

Хороший завтрак - прекрасное начало дня. Диетологи в один голос твердят, что полноценный завтрак - это основа правильного питания. Одним из таких блюд является творожная запеканка.

Полезность творога для ребенка сложно переоценить – он содержит легко усваивающийся, но при этом полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты, необходимые для роста и развития. Белок творога нежный и поэтому, расщепляется и усваивается организмом малыша легче, чем белки мяса. Помимо этого, творог содержит достаточное количество животного жира, много кальция, необходимого для правильного формирования скелета, а также витамины А и Д, необходимые для усвоения кальция, и витамины группы В, необходимые для правильной работы нервной системы и кроветворения.

Воспитанники старшей группы №8 «Подсолнухи» МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары с удовольствием съедают творожную запеканку, ведь она не только полезная, но и вкусная. А любимые блюда с утра поднимают настроение, заряжают энергией на целый день!

