

О ПОЛЬЗЕ ТВОРОГА ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Творог – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Помимо прекрасных вкусовых качеств, творог обладает многими целебными и лечебными свойствами для организма. Уникальные свойства творога обусловлены технологией изготовления этого продукта. В процессе приготовления творога из молока выделяются самые ценные компоненты – легкоусвояемый белок и молочный жир.

Творог - это незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов.

Творог очень полезен для здоровья детей и используется в детском и лечебном питании при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, легких.

Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы, а также рекомендуется для профилактики заболеваний обмена веществ.

