

Польза молочного супа



Составила: Власова Т.В., шеф-повар.

Дорогие наши родители мы с вами прекрасно знаем, что едим пищу, чтобы жить и расти. С пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни питательные вещества. Как правило, задачи по формированию полноценного отношения к собственному здоровью, ставят перед собой не все родители. Часто они позволяют детям отказываться от здоровой пищи в пользу чипсов, газировки и другой вредной еды. Поэтому мы вас и ваших детей хотим познакомить с правилами здорового питания в нашем учреждении.

Педагоги в группах регулярно ведут с детьми беседы о правильном питании. Например, сегодня в меню детского сада – молочный суп. С детьми проведена беседа о пользе молочного супа. В процессе беседы малыши узнают, что молочный суп – ценный источник белка, витаминов и незаменимых аминокислот. Блюда на основе молока, рекомендуется употреблять, как взрослым, так и детям. Они снижают риск возникновения различных заболеваний. Молоко содержит кальций для роста и укрепления костей, а также йод, калий, витамины группы В, витамины А, Д, цинк и магний.

Именно поэтому блюда из молока должны присутствовать в рационе детей. А молочный суп с рисом, который готовят повара детского сада, можно есть и аллергикам, и маленьким детям. Рис – источник витаминов группы В, незаменимых для здоровья нервной системы. Получив такие знания, дошкольники с большим аппетитом съедают весь суп. И, конечно же, они будут просить вас дорогие родители приготовить такой суп дома.