

# ЧТО ТАКОЕ ТВОРОГ? И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?

ЗАЙКОВА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА  
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ МБОУ СШ № 7  
Г. НЯНДОМА

- **ТВОРОГ- ЭТО НЕЗАМЕНИМЫЙ КОМПОНЕНТ ПОЛНОЦЕННОГО И ЗДОРОВОГО РАЦИОНА. ТВОРОГ БОГАТ КАЛЬЦИЕМ И ФОСФОРОМ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО ПОЛНОЦЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ.**



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТВОРОГА  
ОБУСЛАВЛИВАЮТСЯ ЕГО ЦЕЛЕБНЫМ  
СОСТАВОМ. МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК  
СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ТВОРОГЕ –  
ОБЛАДАЕТ ВЫСОКОЙ ПИТАТЕЛЬНОЙ  
ЦЕННОСТЬЮ И МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ  
ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ, 300 Г ТВОРОГА –  
ЭТО СУТОЧНАЯ ДОЗА БЕЛКА,  
НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.  
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА,  
ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ТВОРОГА,  
СПОСОБСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ И  
УКРЕПЛЕНИЮ КОСТНОЙ ТКАНИ.



Творог полезен для профилактики атеросклероза, так как содержит холин и метионин, для формирования костной ткани, так как содержит соли кальция и фосфора. Творог очень полезен для людей, страдающих заболеваниями сердца и почек, так как кальций обеспечивает выведение жидкости из организма. Полезные свойства творога необходимы для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения, для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в его составе участвуют в выработке гемоглобина.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**