

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!