

Заболотний Станислав



Угощение для Карлсона

Карлсон, как и многие дети - ужасный сладкоежка! Он очень любит побаловаться плюшками с теплым и сладким какао. Да, делать это очень приятно! Но все-таки хочется, чтобы пища доставляла не только наслаждение, но и приносила пользу организму. Особенно маленьким «в меру упитанным мужчинам в полном расцвете сил» дошкольного возраста. Именно поэтому в нашей семье мы заменяем плюшки выпечкой из творога – запеканкой, сырниками, творожными кексами.

Ведь творог – это самый полезный кисломолочный продукт!

- Съедая всего 100 грамм творога в день, наш организм получает необходимую суточную норму кальция, который так важен для костей, зубов и активного роста!
- Творог – это источник полноценного белка, который легко усваивается организмом!
- Микроэлементы в составе творога благоприятно воздействует на обмен веществ!
- Продукт способствует синтезу гемоглобина и восстановлению нервной системы!
- В твороге содержится большое количество витаминов и минералов, необходимых взрослым и детям!

Но не все дети с удовольствием едят этот продукт. Поэтому заменить его творожной выпечкой – это отличный выход из ситуации! Важно, что творог не утрачивает полезных свойств в процессе термической обработки! А значит, вкусные творожные кексы несут ту же пользу, что и творог в натуральном виде!

Мы часто готовим кексики вместе с детьми! Это уже стало своеобразной семейной традицией. Ведь для детей нет ничего вкуснее тех блюд, которые приготовлены самостоятельно! Вовлекая детей в процесс приготовления вкусной и полезной пиццы, мы даем им почувствовать себя самостоятельными и закладываем в них правильные привычки! Кроме этого, совместное приготовление пиццы всей семьей – это всегда дополнительная возможность пообщаться и провести время вместе!