

Полезьа сыра в школьном питании.

Продолжаем разговор о правильном питании, сегодня мы расскажем вам, а пользе сыра.

Учащиеся 7в класса (классный руководитель Мехова Л.М.) посетили сыроварню в Курумоче FromageDeVera.

Познакомились с хозяйкой Верой Лапшинской, послушали истории открытия сыроварни, узнали о пользе сыра, истории из жизни во Франции. продегустировали продукцию сыроварни, познакомились с технологией производства различных сортов сыра, сложным оборудованием этого производства. Сами приготовили брынзу с укропом, перекусили жареным халуми на багете.



Рассольные сыры (Брынза, Адыгейский, Сулугуни и другие) Эти виды сыров созревают, а потом хранятся в рассоле.

Плавленые сыры (Дружба, Янтарь) долго хранятся, но изначально имеют бедный вкус. Их изготавливают из одного или нескольких сыров, а для придания мягкой структуры используют добавки. Аромат и вкус готовый продукт приобретает благодаря специям

Сыр по праву считается одним из самых ценных продуктов. Являясь своего рода концентратом молока, он содержит в себе большое количество питательных веществ, минеральных солей и витаминов, которые к тому же легко усваиваются организмом. Врачи рекомендуют вводить сыр в детское питание с 10 месяцев.

Во-первых, сыр содержит большое количество макро- и микроэлементов. К примеру, кальция в нём примерно в 10 раз больше, чем в молоке и других кисломолочных продуктах. Помимо этого, в его составе витамины группы B, A, D, PP, фосфор и незаменимые аминокислоты.

Во-вторых, количество белка в сыре выше чем в мясе и усваивается он на 95%.

В-третьих — содержащиеся в сырах жирные кислоты крайне важны для растущего организма. Они обеспечивают нормальное функционирование головного мозга.

Важный совет: ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ВКЛЮЧАТЬ В ДЕТСКИЙ РАЦИОН СЫР В СИЛУ ЦЕЛОГО РЯДА ПРИЧИН: Практически не вызывает аллергию, даже если есть реакция на молоко

Содержащиеся в нём антиоксиданты способствуют выведению из организма токсинов и укрепляют иммунитет

Способствует правильному развитию челюстно-лицевого аппарата. Быстро утоляет голод и даёт энергию