

Полезный омлет.

Не секрет, что яйца являются важным продуктом в детском меню. В составе омлета есть немало ценных питательных веществ, витамин А - для здоровья кожи и лучшего зрения, витамины группы В - для улучшения метаболических процессов и работы нервной системы, а также витамин Д - для поддержки здоровья костей. Кроме того, омлет богат калием, железом, медью и фосфором. В омлете содержится вещество лютеин, известное антиоксидантными свойствами. Омлет считают нетяжелым и щадящим блюдом, поэтому он может включаться в рацион детей с заболеваниями пищеварительного тракта. Белки из омлета хорошо усваиваются и дают детскому организму весь спектр аминокислот.

Обучающиеся начальной школы очень любят омлет. И в эту среду, в столовой школы на завтрак был очень вкусный и сытный омлет. Учителя во время завтрака напомнили ребятам, какие продукты используются для приготовления данного блюда и почему оно полезно.

Привычки здорового питания нужно прививать детям с раннего возраста. Поэтому детям нужно обязательно рассказывать о пользе блюд, поощрять интерес к полезной пище.