

другие. Это блюдо не только нравится нашим детям, но и для поваров удобно в приготовлении, благодаря новому технологическому оборудованию – пароконвектомату. За 1 раз можно приготовить сразу 250 котлет.

Использование пароконвекционного режима позволяет получить сочные изделия с тонкой корочкой на поверхности, которая очень нравится детям и не имеет в себе канцерогенных соединений, если бы мы их жарили основным способом.

Очень хорошо дополняет блюдо из мяса птицы – картофельное пюре.

Картофель – ценный поставщик витаминов группы В для нашего организма. Он содержит в своих клубнях достаточно большое количество аскорбиновой кислоты, провитамин А и витамины Е, С, К, И, Р, РР. Употребляя в пищу, картофель человек противостоит такой страшной болезни, как цинга.

В клубнях этого удивительно полезного овоща содержится 17,5 % крахмала, 0,5 % сахаров, 1-2 % белка и около 1 % минеральных солей.

В описании полезных свойств картофеля огромное место занимает его клетчатка и пектиновые вещества, которые в свою очередь играют очень важную роль в нормализации процессов пищеварения. Клетчатка выводит из организма избыток холестерина, связывает жёлчные кислоты, соли тяжёлых металлов, радионуклиды, нитриты и нитраты. Нейтрализует ядовитые вещества, образующиеся в кишечнике в результате жизнедеятельности грибков, микробов и паразитов.

К вышесказанному следует добавить что клетчатка картофеля достаточно нежная, не вызывает раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта, что позволяет использовать её в диетах.

Капуста является уникальным продуктом и кладовой полезных витаминов и микроэлементов для человеческого организма. Употребление салата из свежей капусты снижает утомляемость, повышает концентрацию внимания у учащихся, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Шиповник содержит большое количество витамина С, гораздо больше, нежели лимон или смородина. Такое полезное вещество не может усвоиться организмом полностью без достаточного количества витамина РР. И эти компоненты содержатся в ягодах шиповника в оптимальном соотношении. Шиповник содержит массу кальция, калия, магния, хрома, яблочной и лимонной кислоты. В первую очередь отвары из шиповника значительным образом помогают детям укрепить иммунитет, что очень важно в период простуд.

Конечно, дети в силу своего возраста могут недооценивать значимость правильного питания, отказываясь от горячих завтраков (обедов), поэтому мы взрослые должны направить все усилия на формирование культуры правильного питания, ведь от этого, в конечном счете, зависит здоровье наших детей.

Заместитель исполнительного директора АНО «ССП»  Л.Н. Вараксина

