**Творог в детском питании**

Высокой биологической пищевой ценностью обладает творог, который должен включаться в рацион питания детей всех возрастов. Он богат ценными белками, имеет полный набор незаменимых аминокислот, в том числе способствующих росту.

В твороге содержится значительное количество фолиевой кислоты (40 мг), т. е. в 5 раз больше, чем в мясе, витамина В2 (0,3 мг), который принимает участие в регуляции всех видов обмена веществ, способствует усвоению белка в организме, улучшает зрение, влияет на кроветворение, способствует прибавлению массы тела.

Творог — хороший источник легко усвояемого кальция, необходимого для нормального развития детского организма.

Кроме творога, промышленность выпускает большой ассортимент творожных изделий — (сырки, сырковую массу, пасты ацидофильная и молочно-белковая, «Здоровье»).

В течение недели (за 3—4 приема пищи) ребенок дошкольного возраста в разных блюдах (сырники, вареники, запеканки, свежий творог, сырки и т. п.) должен получать примерно 300 г творога. Соблюдая санитарно-гигиенические требования, творог можно приготовить в домашних условиях.