

5. Fermentowane produkty mleczne



Fermentowane produkty mleczne to jogurt, kefir, maślanka oraz mleko acidofilne. Produkty te zawierają **bakterie fermentacji mlekowej**, które pobudzają wzrost korzystnej mikroflory jelitowej, a hamują namnażanie się patogenów, dlatego ich regularne spożywanie może zwiększać zdolność obrony immunologicznej jelit.

Często rodzicom bardzo ciężko wprowadzić do jadłospisu dziecka naturalne fermentowane produkty mleczne. W naszym przedszkolu staramy się je podawać w połączeniu ze zdrowymi dodatkami, bez dosładzania. Poniżej przedstawiamy przykład takiego posiłku, przygotowanego przez naszą kuchnię przedszkolną.

JOGURT Z GRANOLĄ I OWOCAMI (PRZEPIS NA 1 PORCJĘ)

Składniki:

Jogurt naturalny 100 g

Granola 30 g

Borówki 20 g

Maliny 20 g

Banan 10 g



Sposób przygotowania: Borówki i maliny umyć i osuszyć, banana pokroić w plasterki. Jogurt przełożyć do słoiczka/szklanki. Na wierzch posypać granolą i udekorować owocami.

Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy											
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Witaminy			
								A	B1	B2	C
	<i>kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>μg</i>	<i>μg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>
Zawartość	231	7,57	9,18	29,6	4,17	128	1,23	28,3	0,14	0,17	8,55