



## Собираем полезный летний завтрак для всей семьи

В июле, когда у детей продолжаются каникулы, а у взрослых часто меняется привычный ритм из-за отпусков, дач и поездок, семейный завтрак становится особенно важным.

В АО “Золотые луга” напоминают: полезный завтрак не обязательно должен быть сложным – чаще всего достаточно простых продуктов, немного планирования и внимания к составу.

Летом дети нередко просыпаются позже, больше времени проводят на улице и чаще перекусывают вне дома. В таком режиме полноценные приёмы пищи легко заменяются печеньем, сладкими напитками, булочками или готовыми десертами. Они быстро дают ощущение сытости, но не всегда обеспечивают организм белком, кальцием и энергией для активного дня.

Один из способов сохранить баланс – начинать день с завтрака, в котором есть источник белка, сложные углеводы и продукты без избытка добавленного сахара, сообщает пресс-служба АО “Золотые луга”.

“Летний завтрак должен быть не перегруженным, но питательным. Молочные продукты удобны тем, что легко встраиваются в привычный рацион семьи и подходят для разных сценариев: завтрака дома, перекуса на даче или лёгкого блюда после прогулки. При этом важно смотреть на состав и помнить, что сладкий молочный десерт и базовый кисломолочный продукт – это разные варианты по назначению в рационе”, – отмечает директор по качеству АО “Золотые луга” Алёна Пинигина.

При выборе продуктов для завтрака важно обращать внимание не только на вкус, но и на назначение продукта. В молочной категории есть базовые продукты для ежедневного рациона, а есть более десертные варианты – например, творожные десерты, сладкие йогурты с наполнителями, шоколадными шариками или другими добавками. Они могут быть частью рациона, но не всегда подходят как основа полноценного завтрака. Поэтому лучше читать этикетку: смотреть состав, пищевую ценность, наличие наполнителей и количество добавленного сахара.

Быстрый семейный завтрак можно собрать за несколько минут: это могут быть каша на молоке, творог с сезонными ягодами, омлет, натуральный йогурт с фруктами или хлопьями, запеканка, бутерброд со сливочным маслом или сыром на цельнозерновом хлебе, кефир или ряженка как дополнение к лёгкому блюду. Такие варианты не требуют долгой готовки и помогают начать день сытно.

Есть и совсем простые варианты, которые ребёнок школьного возраста может собрать сам. Например, сделать бутерброд со сливочным маслом на цельнозерновом хлебе и добавить к нему стакан кефира или ряженки. Другой вариант – положить в миску творог, ягоды или нарезанный банан, немного натурального йогурта и ложку хлопьев или гранолы. Такой завтрак не требует сложной готовки и позволяет семье самостоятельно регулировать сладость за счёт фруктов, ягод и дополнительных ингредиентов.

Для случаев, когда времени на приготовление почти нет, у “Золотых лугов” есть готовый вариант для завтрака или перекуса – ряженка с гранолой. Это уникальный продукт в ассортименте компании, который объединяет кисломолочную основу и злаковое дополнение в одном формате.

Если ребёнок уходит гулять, едет на дачу или проводит много времени на улице, лучше заранее продумать и перекус. Это может быть фрукт, вода, домашняя выпечка с умеренным добавлением сахара, бутерброд, а также молочные и кисломолочные продукты – при условии правильного хранения.

Молочные продукты нельзя надолго оставлять на солнце, в машине или сумке без охлаждения. После покупки охлаждённую продукцию нужно как можно быстрее убрать в холодильник. Если упаковка открыта, необходимо соблюдать рекомендации производителя по срокам и условиям хранения после вскрытия.

Даже при более свободном летнем режиме простая утренняя традиция помогает семье начать день вместе и сделать рацион более сбалансированным. Базовые продукты, сезонные ягоды и фрукты, внимательное отношение к составу и правильное хранение – этого достаточно, чтобы завтрак был полезным для взрослых и детей.