



["Сухие завтраки: полезно или нет? \(Завантажити\)"](#)

Есть или не есть? Вот в чем вопрос...

" [Комсомольская правда](#) " проводит экспертизу того, что мы едим.

Безусловно, хлопья, залитые молоком, кефиром или йогуртом, - удобно, быстро и вкусно, но насколько это полезно? Предназначены ли сухие завтраки для ежедневного употребления в детском питании? Чем отличаются хлопья для детей от хлопьев для тех, кто хочет похудеть? Ответы на эти и другие вопросы «Комсомолка» выясняла вместе с экспертами."

Джерело: " [Комсомольская правда](#) "