

Вечером и утром пей молоко!

Как вкусно и сладко, и очень легко,
Вечером, утром пить молоко!
Из кружки и банки, а может, пакета,
Впитывать вкус счастливого лета.
Солнца и речки, травы и цветка,
Все это входит в состав молока.
Еще там закаты, есть и рассветы,
Яблоки, груши, ромашек букеты.
Речки, ручьи, озерца и канавки,
Жуки и лягушки, сидящие в травке.
Есть там улыбка и радость ребенка,
Мурчанье, и громкое «Мяу» котенка.
Счастье, любовь и мамы тепло,
Какое же разное ты молоко



Институтом питания РАМН
были разработаны
рекомендуемые нормы
потребления молочных
продуктов на 1 человека в год -
392 кг:

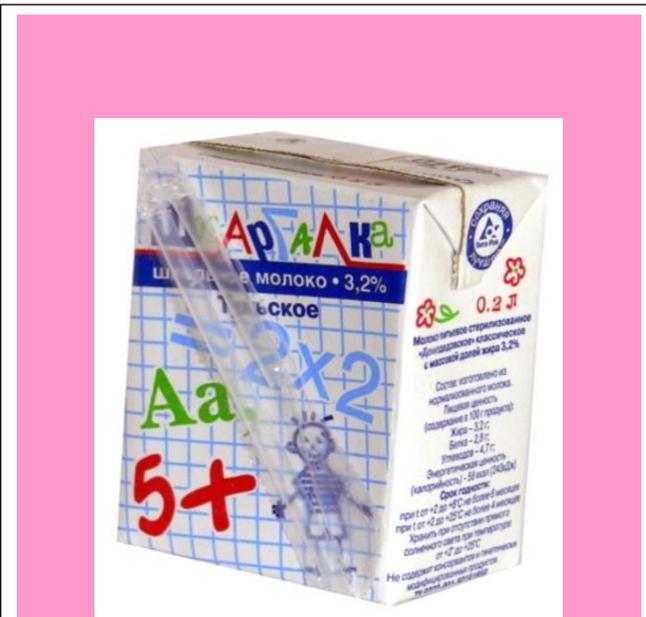
Цельное молоко — 116 кг
Масло сливочное — 6,1 кг
Сметана — 6,5 кг
Творог — 8,8 кг
Сыр — 6,1 кг
Мороженое — 8 кг
Молочные консервы — 3 кг
Обезжиренное молоко — 12,3 кг

Не любишь молоко?
Попробуй регулярно есть другие
молочные продукты: творог,
сметану, нежирный йогурт, кефир,
масло.



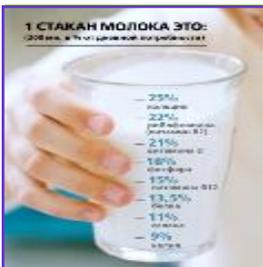
Контактная информация

МАОУ СОШ с. Окунёво
Улица Ленина 16
Ученица 3 класса Софейкова Арина
Учитель: Субботина С.А.



Пейте, дети, молоко – будете здоровы!





Полезные свойства молока

Молоко – источник кальция, 97% которого усваивается человеческим организмом. Эта особенность молока, которой не имеет никакой другой продукт, делает его незаменимым для людей. Литр молока может обеспечить половину суточной потребности человека в белке. Калорийность 100 г коровьего молока с жирностью 3,6% – около 66 ккал. Соли кальция, фосфора и многих других микроэлементов, важных для роста и нормальной жизнедеятельности, из молока усваиваются легче, чем из овощей. стакан коровьего молока содержит около четверти рекомендуемой суточной дозы кальция, а магний, фосфор и витамин D помогают кальцию усваиваться. Полезно молоко и при простудных заболеваниях. Все дело в том, что белок молока усваивается легче другой белковой пищи – а ведь именно из него образуются необходимые для борьбы с вирусной инфекцией иммуноглобулины. Молоко богато витаминами. В нем много рибофлавина (витамина B2), способствующего полноценному энергетическому обмену в организме – именно рибофлавин обладает свойством превращать углеводы и жиры в энергию. Поэтому молоко особенно полезно при борьбе с лишним весом

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека. В "Шримад Бхагаватаме" - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одна из причин снижения продолжительности человеческой жизни состоит в том, что люди пьют мало молока. Так что, рекомендую максимально использовать полезные свойства молока - продукта, содержащего около 100 различных ценных для организма веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов.



Пейте, дети, молоко,
Ведь учиться нелегко!
Для образования
Нет лучшего питания.
Молоко продукт
полезный,
Очень вкусный, всем
известный.
Я скажу вам от души –
Лучше пищи не ищи.
Йогурт, творог, молоко –
Очень много кальция.
Зубки белые всегда –
И никакого кариеса!

