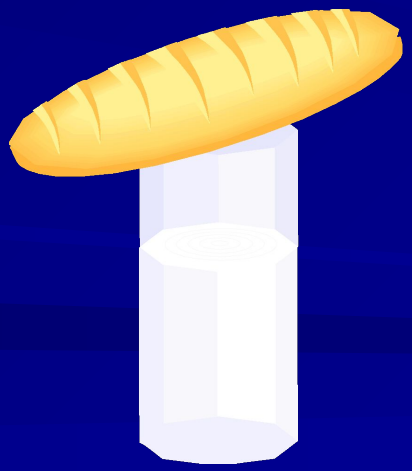
Кисломолочные продукты и здоровье.



Подготовил
8 «а»класс

Здоровье

- Это красота
- Это сила
- Это гибкость и
- Стройность
- Это выносливость
- Это гармония
- Это когда хорошо спишь
- Это когда просыпаешься бодрым и весёлым
- Это когда хороший аппетит
- Это когда ты готов выполнять любую работу

Здоровье-это правильное питание

- Очень полезными и полноценными по составу всех питательных веществ являются

Кисломолочные продукты

Молоко

Кефир

Простокваша

Творог

Молоко

- Лёгкая пища
- Подавляет раковые клетки
- Вывести яды из организма
- Стимулирует память, внимание
- Интеллектуальную деятельность
- Много белков

Жир

Источник энергии
Придаёт приятный цвет лицу

Лактоза придает сладковатый вкус

Кальций
обеспечивает крепкими костями и здоровыми зубами

Кефир самый полезный

- Молочная кислота препятствует гнилостным реакциям в пищеварительных органах
- Сметана-жирна,бела,вкусна.
- Творог состоит из конценрированного белка.

Йогурт

Внём естьмолочная кислота,белки, жиры углеводы, витамины

- Предупреждает процессы старения.
- Кто его употребляет ,будет житьдолго, здорово и счастливо.
- Бифидобактерий в живых йогуртах видимо-невидимо.