

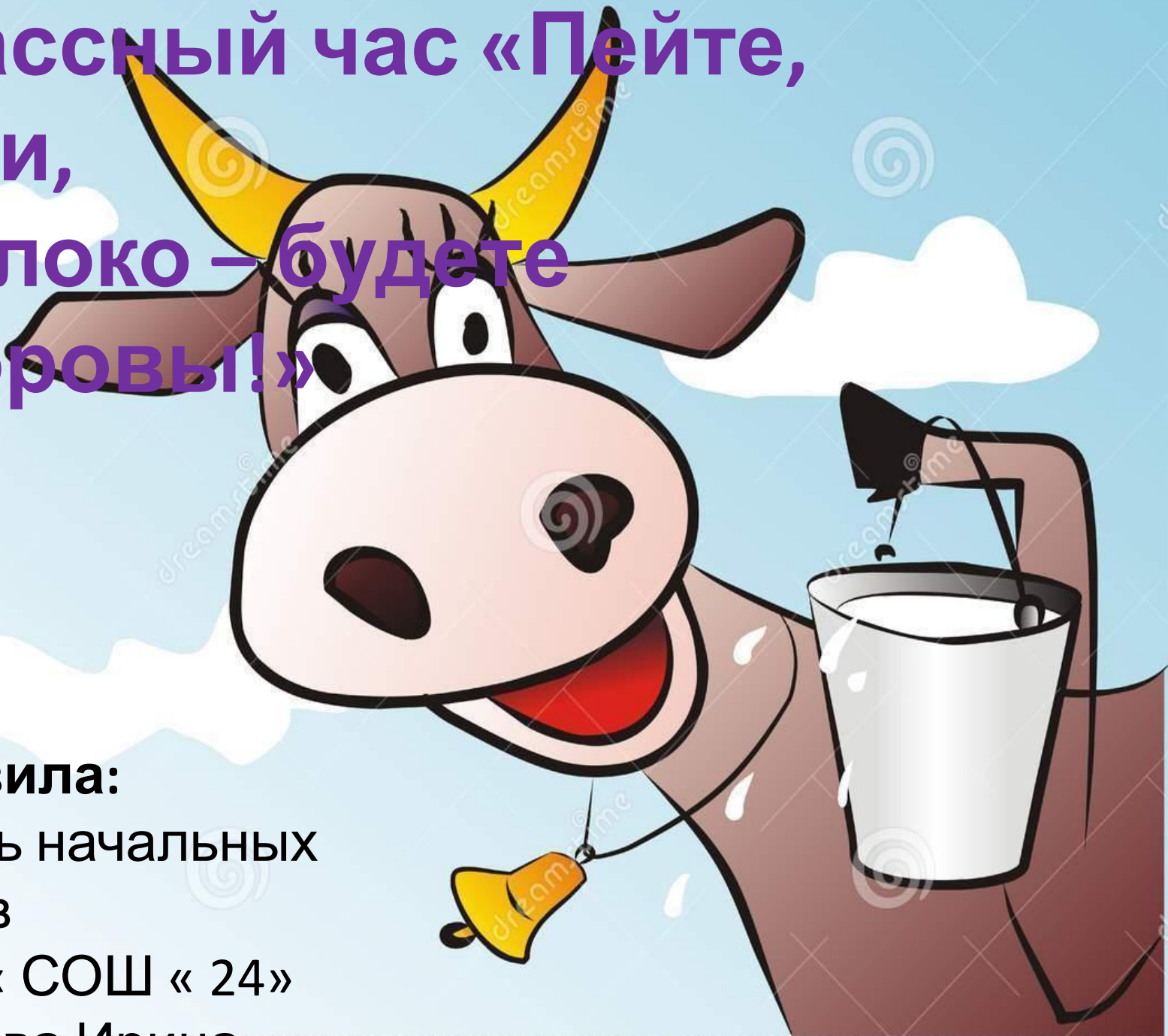
**Классный час «Пейте,
дети,
молоко – будете
здоровы!»**

Составила:

учитель начальных
классов

МБОУ «СОШ «24»

Меркулова Ирина



Родился ребёнок! И добрые, ласковые руки матери прикладывают его к груди. Первое, что получает ребёнок – это материнское молоко.

Недаром И.Б. Павлов назвал молоко – пищей, приготовленной самой природой.

Молоко – это идеальный продукт для новорождённого. Древние философы называли молоко белой кровью, соком жизни.



В чём обвиняют молоко?

О вреде молока

В молоке много жира и холестерина, оно приводит к появлению лишних килограммов.

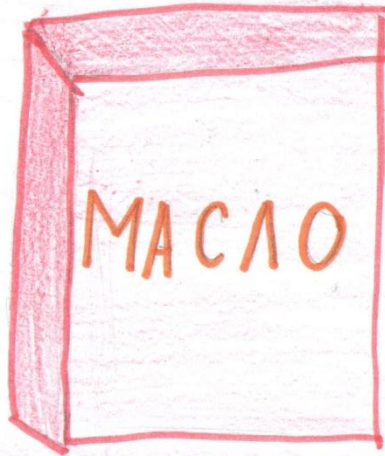
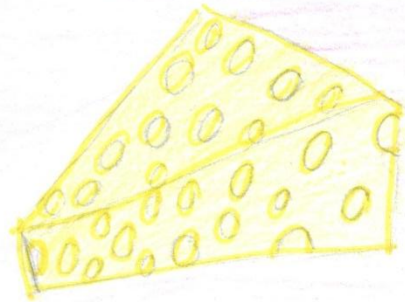
Молоко не все переносят. Некоторые диетологи полагают, что молоко исключительно детский продукт, т.к. только в желудочно-кишечном тракте детей присутствуют ферменты, способные расщеплять молочный белок.

О пользе молока

Употребление молока не способствует увеличению массы тела.

Молоко способно защитить организм от набирания избыточного веса, т.к. кальций, содержащийся в молоке, борется с полнотой, сжигая жир в организме и уменьшая его отложения.

Молоко – продукт, содержащий около 100 различных ценных веществ!











Сарапул МОЛОКО



Знают дети на всём свете,
Что полезно всем с утра.
Выпить чашку молока.
Чтобы были мы здоровы,
Нам дают его коровы,
Витамины группы В
В молоке и в твороге.
В молоке есть минералы:
Кальций, магний, фосфор, фтор,
Чтобы зубы не болели,
Чтобы кариес прошёл.
Крепкими, чтоб были кости,
Умной, светлой голова.
Чтобы сильным, ловким,
крепким
Остаться навсегда!
Максимова Маша



Вывод:

Как видим, люди высоко ценили и ценят молоко за его питательные и целебные свойства.





Пейте, дети,



МОЛОКО —

будете здоровы !

