

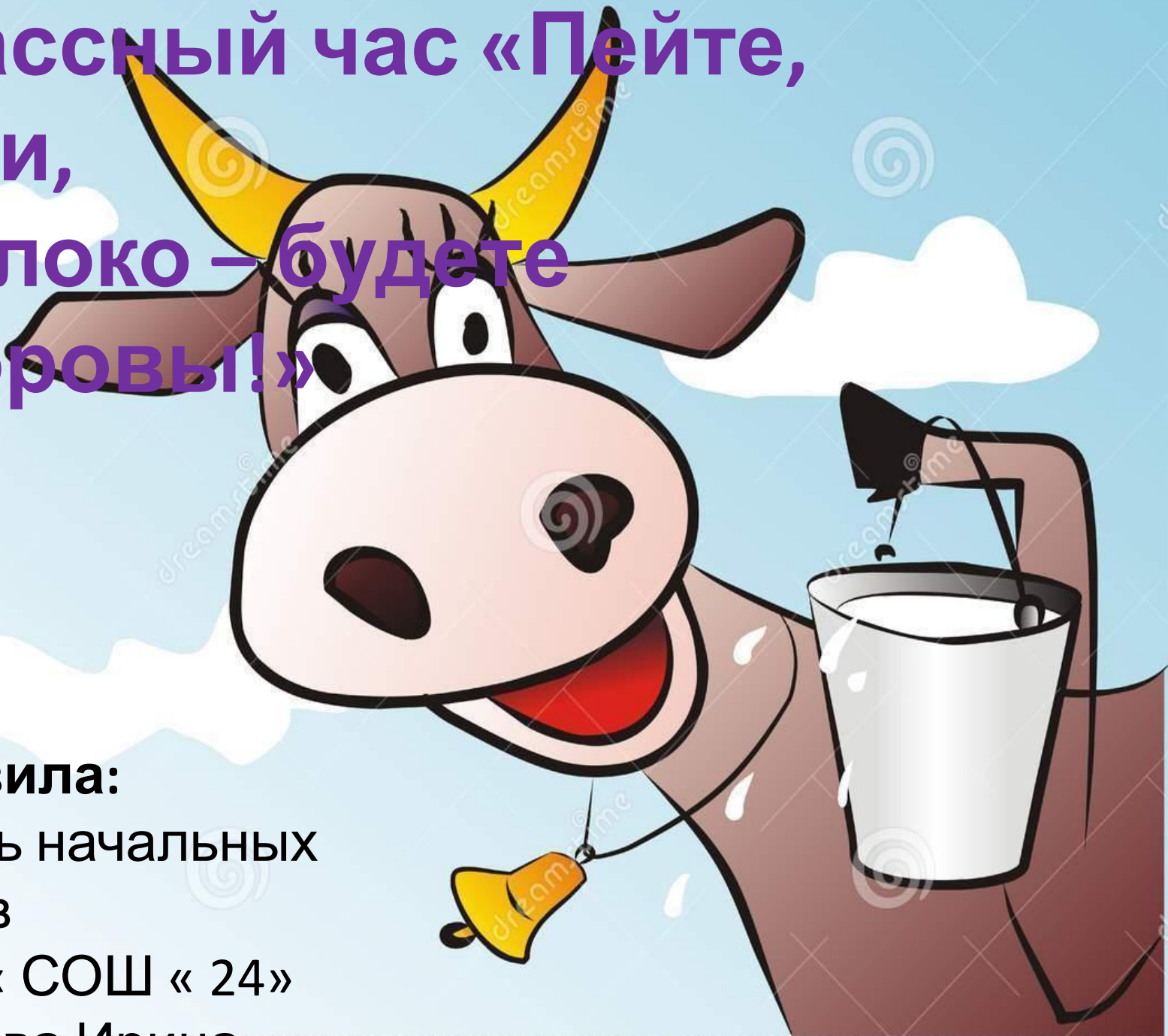
**Классный час «Пейте,  
дети,  
молоко – будете  
здоровы!»**

**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.

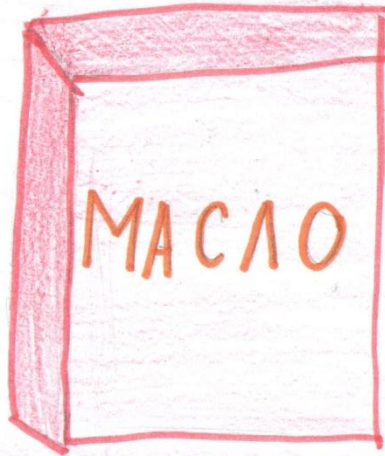
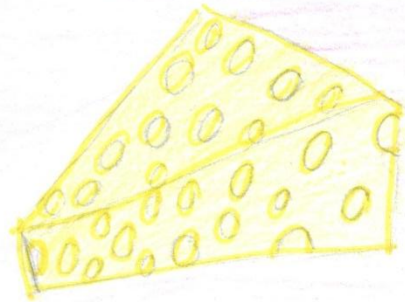
Молоко не все переносят. Некоторые диетологи полагают, что молоко исключительно детский продукт, т.к. только в желудочно-кишечном тракте детей присутствуют ферменты, способные расщеплять молочный белок.

## 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 !**

