

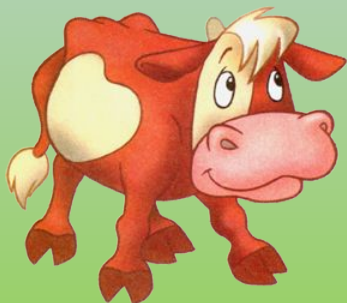
Немного  
истории

Советы  
доктора

Словарик

Интересные  
факты

Мифы и  
правда о  
молоке





**кальций**

**ВИТАМИН  
А**

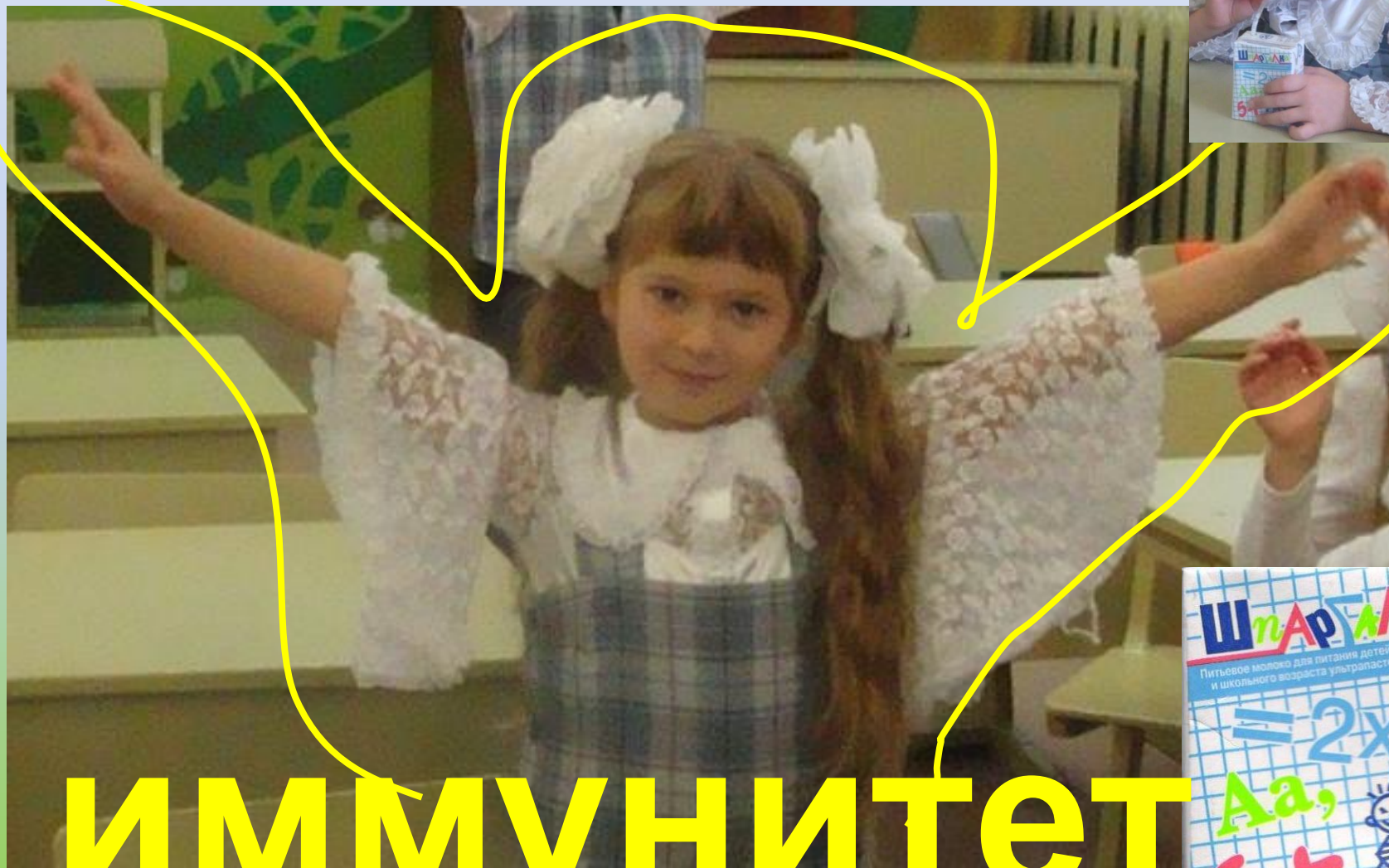
**Витами  
н В 12**



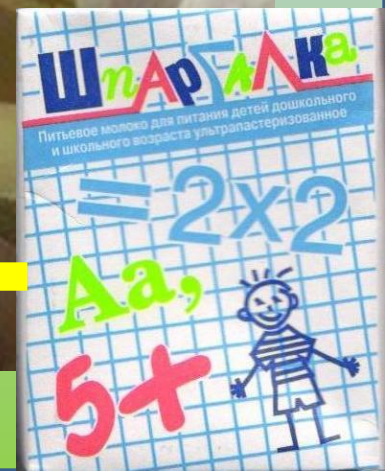
**аскорбинова  
я кислота**



Это я!



ИММУНИТЕТ



Молоко – очень популярное средство от простуд. Верно ли это?  
да

**кашель**

**нет**

**высокая температура**



# Полезно или нет?



**Это интересно!!!**

***БЫВАЕТ ЛИ  
ПТИЧЬЕ МОЛОКО?***



- не запивайте молоком еду, употребляйте его через 2 часа после приёма пищи;



- перед сном полезно выпить стакан тёплого молока – индийские лекари считают, что в тёмное время суток молоко особенно полезно;



- хорошо, если молоко и молочные продукты составляют 1/3 калорийности суточного рациона;



- если купили молоко у малоизвестных людей, то его обязательно нужно прокипятить.

**Пейте молоко и вы  
будете здоровы!**



**Выполнила:**

**Коваль Даша**

**ученица 1 «А» класса  
МОУ «СОШ № 27 с УИОП»  
г. Старый Оскол**

