

«Бесценное коровье МОЛОКО»



МОУ «СОШ п. Динамовский
Новобурасского района Саратовской области»

Программа «Школьное молоко»

- Здоровье человека формируется в школьные годы. Сейчас только около *16 %* школьников-подростков являются здоровыми.
- Одна из причин - несовершенство школьного питания - дефицит молока в меню столовых.
- Суть программы - регулярное обеспечение детей в ОУ молоком в качестве дополнительного питания.

Исторические данные о молоке

- Молоко появилось в рационе человека около 6 тысяч лет назад.
- Благодаря прирученным животным — ламам, коровам, кобылам, оленям, верблюдам, овцам и козам — человечество выжило в суровые доисторические времена.

Состав молока:

Выпивая один стакан (240 г) цельного молока ребенок получает:

- белок: 8г;
- углеводы: (лактоза) 11 г;
- жиры: до 8г;

- кальций: 300 мг (35% - ежедневной нормы для школьников);
- витамин В₂: $\frac{1}{3}$ – для школьников и $\frac{1}{2}$ - для подростков и взрослых;
- витамин В₁₂: 30% ежедневной нормы для детей;
- витамин D: 25% ежедневной нормы для детей и взрослых;
- витамин А: 10% ежедневной нормы для детей и взрослых;
- цинк: 10% ежедневной нормы для детей и взрослых.



Питательная польза молока

- **Белки** молока незаменимы для ребенка - они легко перевариваются, не требуя особо напряженной работы пищеварительных желез.
- **Жир** - является золотым стандартом строительного материала для клеток, жирные кислоты принимают участие в формировании нервной системы.
- **Молочный сахар** - лактоза - примечателен тем, что попадая в кишечник, он служит там благоприятной средой для размножения полезной микрофлоры и соответственно - для подавления роста болезнетворных микроорганизмов, молочный сахар способствует лучшему усвоению кальция, микроэлемента без которого нельзя представить здоровые зубы и крепкие кости. Кальций в детском возрасте обеспечивает формирование костной ткани,

- 
- Из минеральных солей в молоке присутствуют соли *Ca, P, Na, Mg, K*. Причем, соотношение этих микроэлементов в молоке тончайшим образом выверено природой в интересах нашего здоровья.
 - В молоке присутствуют практически вся витаминная азбука. Витамины ускоряют протекание биохимических процессов в организме. Поэтому молоко рекомендуется при стрессах, при истощении сил, при больших физических нагрузках.
 - Ферменты и гормоны молока оказывают благоприятное влияние на обменные процессы в

Ценность молока

Заключается в идеальной сбалансированности содержащихся в нем питательных веществ.

- Белки,
- молочный жир,
- молочный сахар,
- витамины, ферменты,
- минеральные вещества,
- и гормоны молока

усваиваются организмом человека практически

на 100%!



Нормы потребления молока

Институтом питания РАМН были разработаны рекомендуемые нормы потребления молочных продуктов на 1 человека в год - 390 кг (в пересчете на молоко):

- **Цельное молоко - 116 кг;**
- **Масло сливочное - 6,1 кг;**
- **Сметана - 6,5;**
- **Творог - 8,8 кг;**
- **Мороженое - 8 кг;**
- **Молочные консервы - 3 кг;**
- **Обезжиренное молоко - 12,3 кг.**

(Фактическое же потребление молока в России составляет только 270 кг).



Как правильно употреблять молоко

Молоко рекомендуют употреблять рано утром или поздно вечером. В остальное время оно только мешает пищеварению. Необходимо вечером выпить тёплое и сладкое молоко в нужном количестве. Медленно перевариваясь, оно успокоит активность мозга и начнёт своё воздействие на организм человека. Воздействие настолько благотворно, что сразу пропадают беспокойства и раздражительность.

Праздник, посвященный каше, – 'Праматерь хлеба'



'Праздник Кашаи'





***Спасибо за внимание!
Пейте молоко, будете
здоровы
и красивы!***