

# Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

О пользе молока



От него здоровье , сила .  
И румянец щёк всегда.  
Белое а не белило,  
Жидкое а не вода.



[nignews.com.ua](http://nignews.com.ua) → [novostey.com](http://novostey.com)

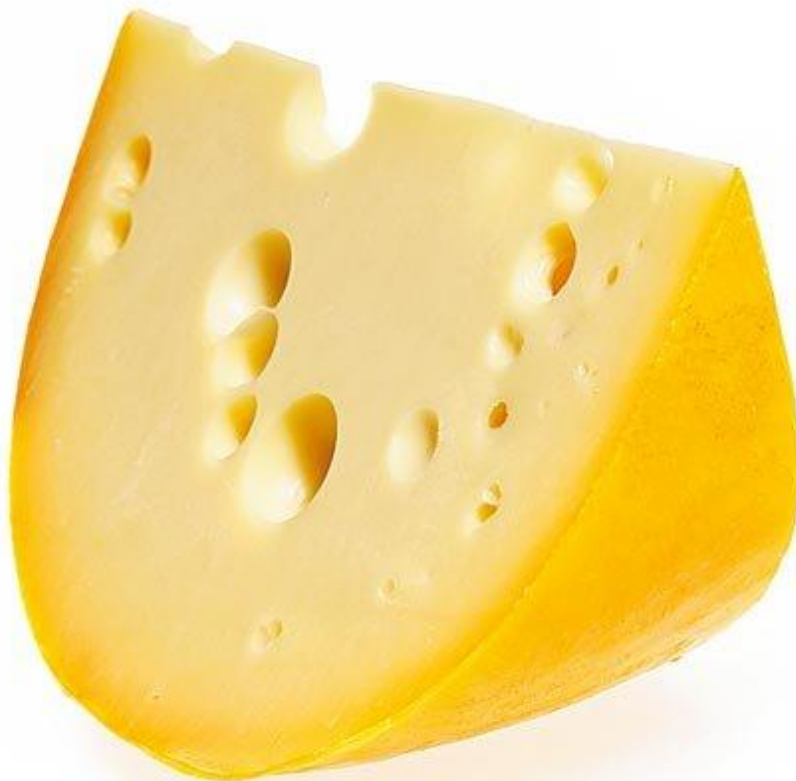
Главным буду я конечно  
Всем известно, как полезно  
Творожок поесть с утра  
Убежит от вас беда.



Я сметанка хоть куда  
Для борща и для  
салата  
И блины со мной едят  
Мамы, папы и ребята.



Я твёрдый и круглый,  
Чуть-чуть желтоват,  
И съесть меня каждый  
На завтрак был рад.



Буду главным я сейчас,  
Пьют меня пред сном как раз  
Витаминный очень я  
И полезен всем друзья!



Самый вкусный – это я!  
Меня любит вся семья!  
Йогурт всем известный,  
Людам всем полезный.

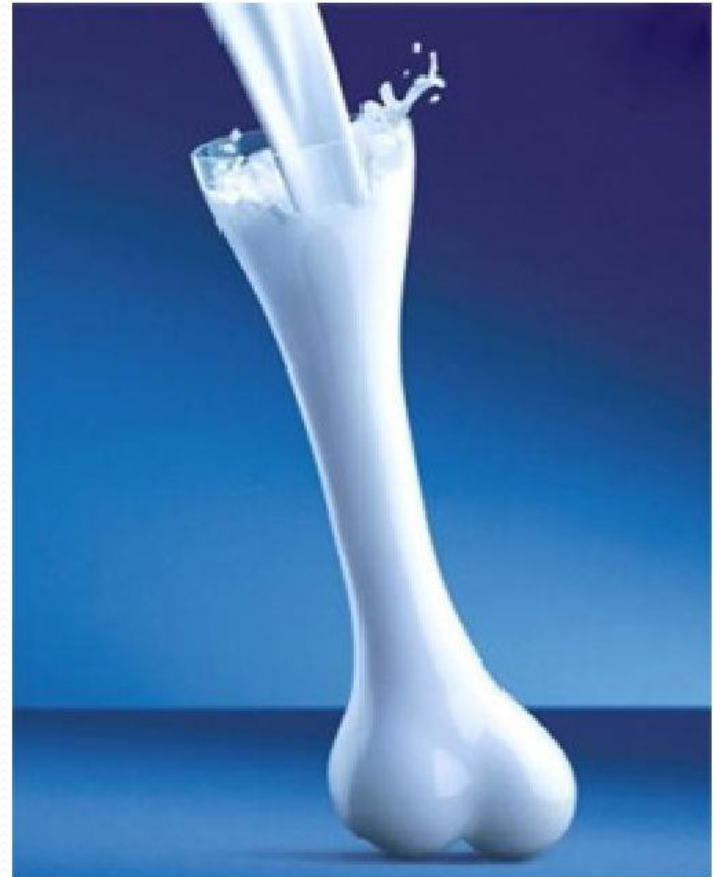


# Молочные продукты





В молочных продуктах, особенно в твороге, сыре и молоке содержится не только витамин D, но и много кальция (Ca), который необходим особенно детскому организму, для укрепления костей и зубов



То может проявиться нарушение в строении скелета. У взрослых с недостатком кальция может развиваться заболевание скелета, которое приводит к ломкости костей



# Продукты, богатые кальцием



Что произойдет с молоком, если оставить его в теплом месте на некоторое время?

Оно скиснет, а сверху появятся жирные сливки.

Сливки – это молочный жир. Жиры снабжают организм энергией, теплом, предохраняют от холода.



Сладкий вкус молоку  
придают углеводы.  
Углеводы являются  
источником энергии

Углеводы снабжают наш  
мозг энергией, а ещё  
помогают вырабатывать  
гормон счастья.



Творог- это белок.

Чтобы  
вырасти ты мог,  
В молоке у  
нас белок.

Белок укрепляет  
наши мышцы.



Если выпить теплое молоко с медом перед сном, то быстрее уснешь.



**Молоко**-это изумительная пища приготовленная самой природой. Белки, молочный жир, углеводы, витамины, минеральные вещества усваиваются человеком на 100 процентов! Полезно не только молоко, а все молочные продукты. Они помогают вырасти здоровыми. Молоко полезно для укрепления костей и зубов. Оно оказывает положительное влияние на память, укрепляет иммунитет.





Молоко  
необходимо  
человеку, чтобы  
быть здоровым,  
красивым и хорошо  
и вкусно питаться!

**Желаю  
вам  
здоровья,  
красоты и  
приятного  
аппетита!**

