

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 → 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!



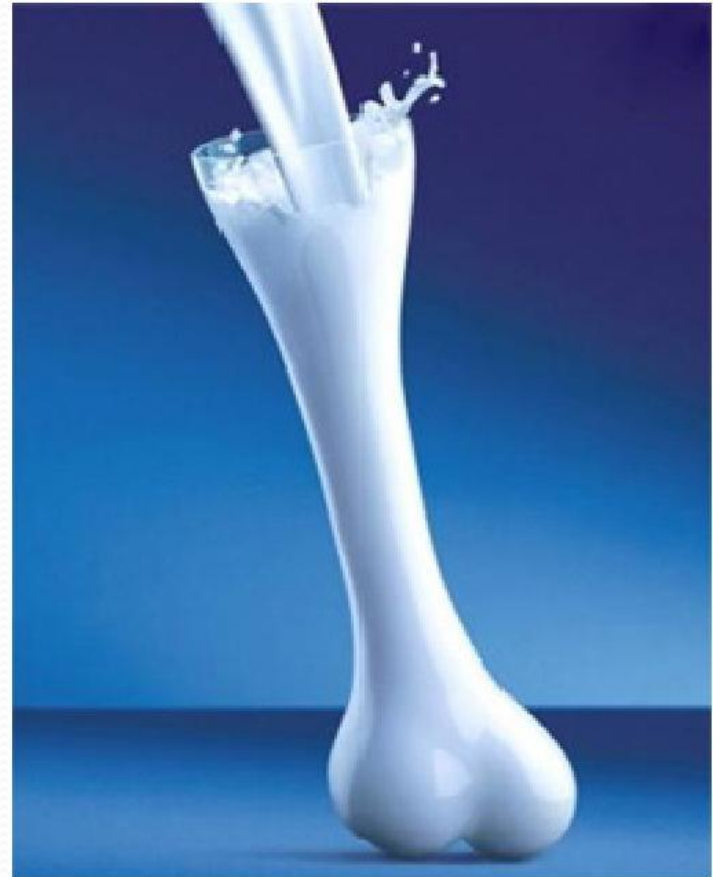
Самый вкусный – это я!
Меня любит вся семья!
Йогурт всем известный,
Людам всем полезный.



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!**

