

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 поест 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!



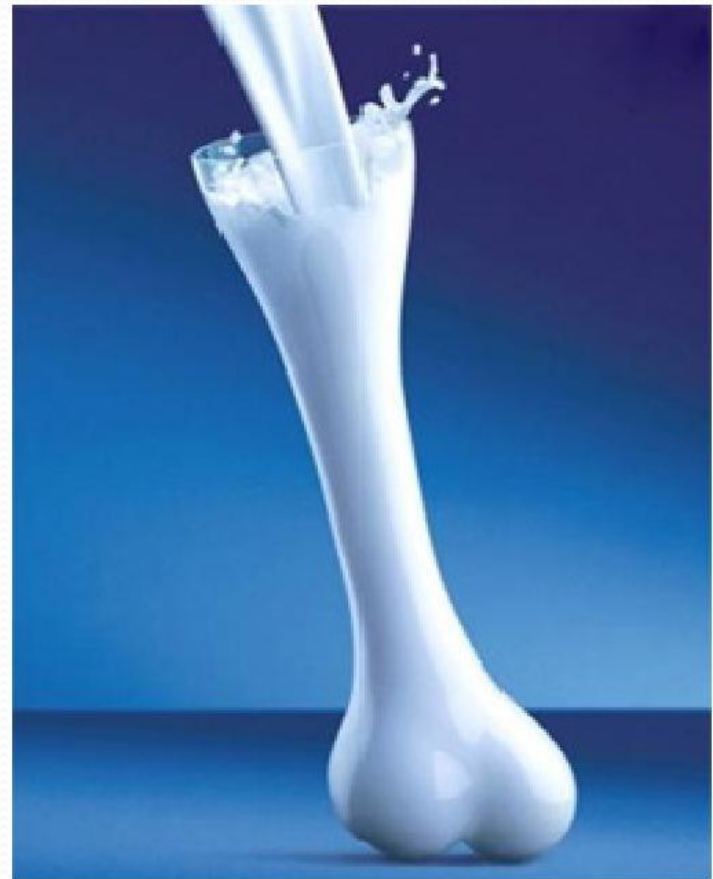
Самый вкусный – это я!
Меня любит вся семья!
Йогурт всем известный,
Людам всем полезный.



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

Продукты - рекордсмены по содержанию кальция
(мг на 100 г продукта)

- Сыр Пармезан 1300
- Твёрдые сыры (в среднем) 1000
- Кунжут 780
- Сардины атлантические (консервы) 380
- Бasil 370
- Миндаль 250
- Петрушка 245
- Соевые бобы/шоколад (молочный) 240
- Лещина 225

A central collage of various calcium-rich foods. At the top left is a wedge of Parmesan cheese with a sprig of basil. Below it is a glass of milk and an ice cream cone. To the right is a bunch of purple basil leaves and a red crab. In the center are two sardines in their oil can. Below the sardines is a large head of Savoy cabbage and a large shrimp. To the right of the shrimp is a head of white cabbage and a bunch of green onions. At the bottom left is a wedge of Swiss cheese.

Суточная норма кальция от 800 до 1200 мг

- Савойская капуста 212
- Белокочанная капуста 210

- Фасоль 194
- Кресс-салат 180
- Мороженое молочное 140
- Фисташки 130
- Укроп 126
- Обезжиренное молоко 125
- Коровье молоко 2,5-3,5% 120
- Крабы 100
- Креветки 90
- Шоколад (тёмный) 60
- Шнитт-лук 130

<http://www.liveinternet.ru/users/3916066>

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!**



*Пейте, дети,
молоко*

*Будете
здоровы!*