

ИЗУМИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

«Молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой»

(И.П. Павлов)



МОЛОКО

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

Белок - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы.

Жиры и углеводы необходимы для обеспечения организма энергией.

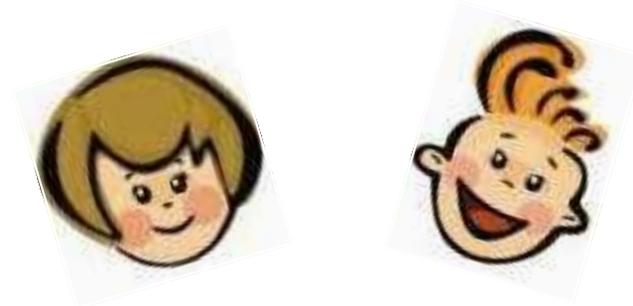
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ


МБОУ гимназия №9

Автор: Авагян Марат
4 «Д» класс

ЗДОРОВО ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ

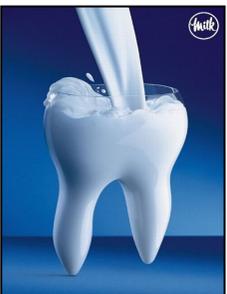
**ПЕЙТЕ, ДЕТИ,
МОЛОКО,
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**



*«Правильно питайся –
здоровья набирайся!»*

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ, УМНЫМ БЫТЬ, МОЛОКО ВСЕМ НАДО ПИТЬ

Кальций, содержащийся в молоке, необходим для здоровья зубов, костей, способствует твёрдости ногтей.

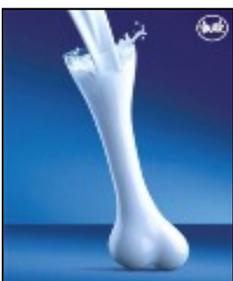


Рибофлавин важен для нормального зрения, отвечает за производство в организме гормонов стресса.

Витамин D необходим для усвоения кальция и фосфора, предупреждает расстройства нервной системы.

Фосфор входит в состав костей и зубов. Работа мозга и эмоциональное равновесие зависят от **витамина B12**.

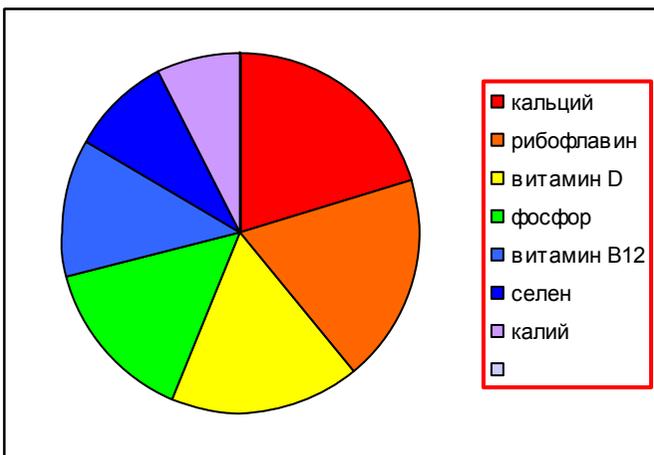
Калий повышает умственную активность, очищает организм от токсинов и шлаков.



Селен борется с заболеваниями сердца, усиливает иммунитет организма.

РАДУГА В МОЛОКЕ

Ca P B12



Se B2 D K

ПОЧИТАЙ - КА

В старину на Руси тощую, низкую корову бурого цвета называли **БУРЁНКА**.

А корову, которая давала много молока, называли **КАЗНА**.



В **ИНДИИ** корова считается священным животным.

Во все времена корова являлась символом **ДОБРА**.

Говорит корова Марта:



-Выпей, Таня, молока!
Ведь весь день сидеть за партой-
Работёнка нелегка!
Чтобы силы где-то брать
На учёбу и игрушки,
Нужно утром выпивать
Молока две кружки!

Е. Кушниренко