

Вечером и утром пей молоко!

Как вкусно и сладко, и очень легко,
Вечером, утром пить молоко!
Из кружки и банки, а может, пакета,
Впитывать вкус счастливого лета.
Солнца и речки, травы и цветка,
Все это входит в состав молока.
Еще там закаты, есть и рассветы,
Яблоки, груши, ромашек букеты.
Речки, ручьи, озерца и канавки,
Жуки и лягушки, сидящие в травке.
Есть там улыбка и радость ребенка,
Мурчание, и громкое «Мяу» котенка.
Счастье, любовь и мамы тепло,
Какое же разное ты молоко



«Весёлый чуг»



Пейте, дети, молоко - будете здоровы!





Польза молока

Молоко для детского организма является одним из важнейших продуктов питания. Какая польза молока для детей?

В молоке содержатся витамины групп А, С, В, В2, а также минеральные вещества, жиры, белки и углеводы, которые являются легкоусвояемыми. Плюс к тому, в молоке большое содержание кальция, который очень полезен для растущих детей. Всего молоко содержит свыше 200 минеральных и органических веществ, благотворно влияющих на развитие организма у детей. Полезность молока для детей заключается также и в том, что продукт повышает значительно в крови уровень железа. При помощи молока лечатся гастриты с повышенной кислотностью и язвы, а также болезни двенадцатиперстной кишки. Молоком также можно лечить заболевания печени.

Примечательно, что молоко приносит пользу в таком направлении медицины, как стоматология. Оно может помочь в профилактике кариеса. За счет кальция, который содержится в молоке, детские зубы укрепляются, а также понижается их чувствительность.

Очень важно следить за тем, чтобы дети получали с пищей достаточно витамин. Растущему организму просто необходим кальций, витамин А., богатым источником этих витамин является молоко и натуральные молочные продукты.

Молоко – это продукт, в котором большое содержание легко усваиваемого кальция. Он укрепляет и способствует росту детских костей, а также делает здоровыми зубы. Ни в одном другом продукте нет такого количества кальция и веществ, которые способствуют его усвояемости.

Благодаря содержанию в молоке аминокислот, этот напиток является хорошим успокаивающим средством. Когда ребенок набегается и наиграется на протяжении всего дня, теплое молоко с медом перед сном, обеспечат спокойную ночь и здоровый сон малыша.

Молоко также является очень полезным, для формирования комфортной работы желудочно-кишечного тракта ребенка, поскольку обладает свойствами, понижающими кислотность желудочного сока. Кроме того, оно формирует правильный обмен веществ в организме ребенка. Это является залогом здорового развития всех органов и систем подрастающего человека. А лактоза (молочный сахар) помогает формированию хорошей микрофлоры в кишечнике.



Пейте, дети, молоко - будете здоровы!

- поется в песенке из советского мультфильма, и у большинства современных родителей нет никаких сомнений в том, что эти слова действительно соответствуют истине. В наши дни педиатры и диетологи также рекомендуют в рацион питания детей обязательно включать молоко и молочные продукты, которые являются незаменимым источником кальция, белков, жиров, углеводов, аминокислот и биологически активных веществ.

