

ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ
детский сад № 358
«Лесная полянка»
Г.Екатеринбург
Чкаловский район



Познавательный ежемесячник для родителей (Сентябрь)

№ 1

КАРантину скажем: «НЕТ!»

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

Многие люди считают молоко едва ли не самым лучшим продуктом из тех, которые мы употребляем в пищу. Узнав, сколько полезных для вашего организма веществ содержится в нем, вы поймете, почему это так.

Одной из главных составляющих молока является белок, необходимый для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы. Другой — жир, вместе с которым в ваше тело поступает энергия. Этот жир, как легко догадаться, называется молочным. Если в молоке имеются глобулы (маленькие, имеющие форму шара, частички жира), то из него можно делать масло.

В молоке также содержится сахар — углеводород, являющийся другим источником энергии. Он называется лактоза. Он не столь сладок на вкус, как сахар, получаемый из тростника или сахарной свеклы, зато легче, чем все остальные, усваиваемые организмом человека.

Молоко снабжает организм и важными минеральными солями. Они требуются человеку для укрепления костей и производства свежей крови. Особенно много содержится в молоке фосфора, кальция, причем последнего в нем больше, чем в любой другой пище.

Кроме того, в молоке присутствует железо, медь, марганец, магний, натрий, калий, хлор, йод, кобальт и цинк. И этот список еще отнюдь не полон! Молоко обеспечивает нас и многими витаминами. В нем велико содержание витаминов В2, А, В1 и, кроме того, С и D в минимальных количествах. Разумеется, в молоке содержится много воды. Однако примечателен тот факт: несмотря на то, что молоко — жидкий продукт, в нем на каждый литр приходится 110 г твердого вещества.

Мотина Р.Г.