

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 г.
Лениногорска»
муниципального образования «ЛМР» РТ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА

Автор:
Ихсанов Тимур Наилевич
ученик 4 Г класса
Руководитель:
Елистратова Эльза Галгатовна

Пейте, дети, молоко – будете
здоровы!



**Молоко – полезный и питательный продукт,
который восполняет необходимое организму
суточное количество витаминов**

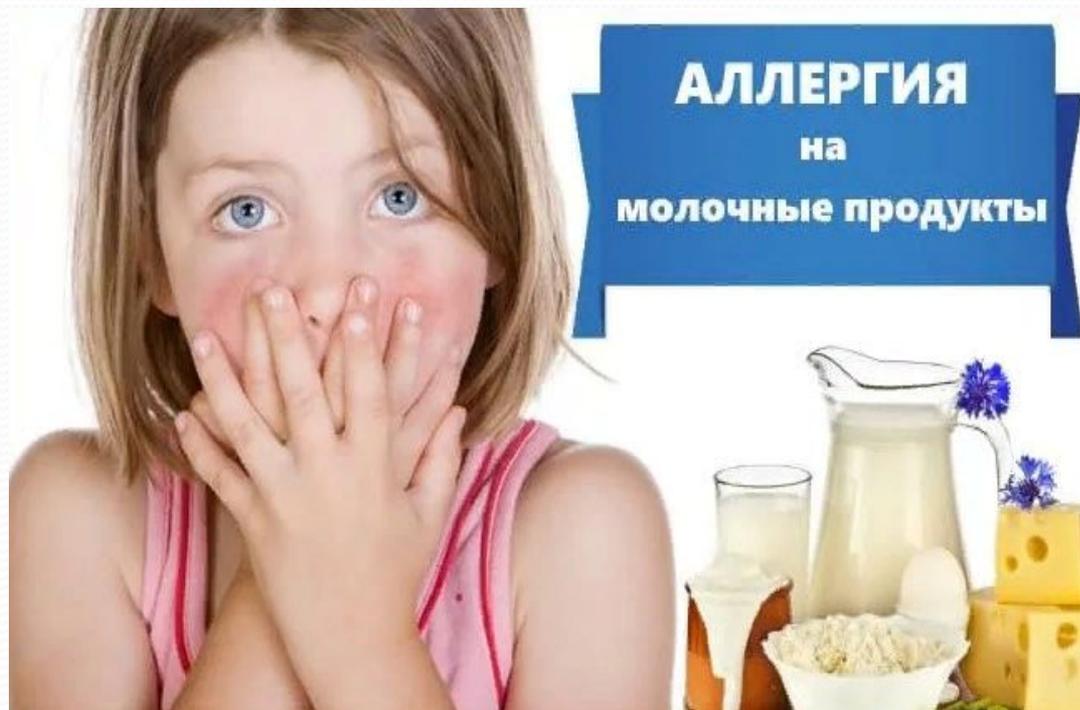


Чем ценно молоко для человека занимающегося спортом?



- Витамин С – аскорбиновая кислота помогает организму при синтезе белковых структур.
- Витамин В6 (пиридоксин) необходим для роста белковой ткани в нашем организме. Витамин В3 - именно от него зависит питание мышц во время усиленных физических нагрузок.
- Витамин В12 (кобаламин) участвует в росте мышц. Он поддерживает работу нервных клеток и помогает энерго- обмену.
- Витамин А (ретинол) –главным его свойством является то, что он запасает гликоген, который питает организм во время тренировок.

Молоко сегодня могут пить меньше 50 % взрослых людей. У остальных - непереносимость лактозы разной интенсивности. В глубокой древности, во времена неолита, взрослые люди в принципе не могли пить молоко.



**Какие же молочные продукты изготавливают из молока?
Айран, катык, йогурт, кефир, кумыз, пахта, простокваша,
ряженка, сгущенное молоко, сливки, масло сливочное, сметану,
сыр, творог и многие другие продукты...**



Молоко называли источником жизни – да ведь это так и есть, потому что первая пища, которую получаем мы и все животные, относящиеся к классу млекопитающих – это материнское молоко.

Именно от молока мы растём и набираемся сил. Включение молочных продуктов в пищевой рацион повышает его полноценность и способствует лучшему усвоению всех компонентов.

