

Пейте, дети, молоко. Будете здоровы!



Классный руководитель: Приходько Л. П.

Приложение 9 (Классный час «Пейте, дети, молоко. Будете здоровы»)



## Цели:

- дать начало представлению о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- помочь подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезного для здоровья продуктов питания.

## Задачи:

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

Ценность молока заключается не только в том, что в нем содержатся все необходимые человеку вещества, но и в том, что все компоненты молока идеально сбалансированы и находятся в легкоусвояемой и доступной форме. В лечебных целях следует употреблять сырое, желательно парное молоко.



# Состав молока

Белок – 16,6%

Жиры – 12,9 %

Кальций – 63,5 %

Фосфор – 28,5 %

Железо – 3,3 %

Витамин А – 10,7 %

Витамин В – 9,8 %

Витамин В<sub>2</sub> – 31,6 %

Витамин РР – 2,4 %

Витамин С – 4,3 %



# Кто нам дает молоко?

**Корова**



**Коза**



Из молока фирма «Калория»  
перерабатывает и получает:



- сыр
- масло
- сметану
- сливки
- кефир
- творог
- ряженку
- йогурт

Современные врачи-диетологи также считают молоко важнейшим продуктом питания.

Противопоказанием для употребления может быть только его непереносимость. Для всех остальных людей этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе.



# Мы все любим молоко!





Молоко—  
замечательный  
поставщик кальция и  
фосфора, без которых  
невозможно сохранить  
крепкими кости и зубы.  
Кроме того, кальций и  
фосфор участвуют в  
построении клеток  
головного мозга и  
способствуют  
слаженной работе  
нервной системы.



# Лечебные свойства молока

Благодаря своему уникальному составу в некоторых случаях молоко даже способно заменить лекарства. Например, если у вас разболелась голова, не спешите глотать таблетки. Выпейте стакан теплого молока. Вещества, содержащиеся в молоке, снижают болевую чувствительность и уменьшают спазмы.



# Выводы:

Таким образом, пищевая и биологическая ценность молока бесспорны, и оно является незаменимым продуктом питания человека.



Пол-литра молока в день – и суточная потребность в белке будет удовлетворена на 20%, в кальции – на 72%, фосфоре – на 10%, йоде – на 22%, в витаминах – на 30%.