

Загадки о молоке

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.

«Оно течет, но не вода.
Оно, как снег бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке...»

Из водицы белой
Всё, что хочешь, делай:
Масло в нашу кашу,
Сливки в простоквашу,
Творожок на пирожок.
Ешь да пей, гостям налей
И коту не пожалей.



Детский сад № 76 г. Костромы

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«ДЕТСКИЙ САД № 76»
Заведующий Забатурина Ирина Гурьевна

автор буклета воспитатель Швырова Светлана Викторовна

ДЕТСКИЙ САД № 76
ГОРОДА КОСТРОМЫ

**Молоко пить
-здоровью
быть !**

**ПЕЙТЕ ДЕТИ МОЛОКО—
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**



Тел. 43-03-61. 53-16-21

Состав молока уникален!

Молоко — источник кальция, 97% которого усваивается человеческим организмом. Эта особенность молока, которой не имеет никакой другой продукт, делает его незаменимым для людей. Литр молока может обеспечить половину суточной потребности человека в белке.

Стакан коровьего молока содержит около четверти рекомендуемой суточной дозы кальция, а магний, фосфор и витамин D помогают кальцию усваиваться.



Состав молока:

- Вода - 87,2%
- Белки— 3,4 % (альбумин—0,6, глобулин—0,1, казеин—2,7),
- Жиры—3,9 %
- Молочный сахар—5,5 %

Интересные факты о молоке

- За всю жизнь человек выпивает почти 10 000 литров молока.
- Древние философы называли молоко соком жизни. Задолго до нашей эры врачи Египта, Древней Греции и Рима применяли молоко для лечения болезней.
- О пышущем здоровьем человеке говорят: «Кровь с молоком!»
- «Молоко—это изумительная пища, приготовленная самой природой», - академик И.П. Павлов



ЧТО ДЕЛАЮТ ИЗ МОЛОКА?

Из молока делают **молочные продукты**: творог, сметану, сыр, масло, йогурт, простоквашу, кефир, сливки, мороженое.



ПУТЬ МОЛОКА ОТ КОРОВЫ ДО ВАШЕГО СТОЛА



НИКАКОЙ АЛЛЕРГИИ!

Молоко полезно добавлять в клубнику, чернику или красную смородину—это уменьшает возможность возникновения аллергических реакций.

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА-ДОЛОЙ!

Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды.

РЕЦЕПТ МОЛОЧНОЙ РИСОВОЙ КАШИ

Ингредиенты:
 0,5 стакана риса
 2,5 стакана молока
 2 ст. ложки сахара
 1/4 ч. ложки соли
 1 ст. ложка сливочного масла



Приготовление: Рис промыть и засыпать в кастрюлю. Добавить молоко, соль, сахар, масло. Перемешать. В духовку на 45 мин при темп. 180 градусов. Разложить по тарелкам, посыпать сахаром, положить кусочек сливочного масла.