

### **Молоко любят сильные!**

Молоко очень полезный продукт питания. Он необходим растущему организму. Сегодня многие ученые спорят: что полезнее давать грудному ребенку, если у мамы нет молока - коровье молоко или детские молочные смеси? Но ведь не одно поколение выросло на коровьем и козьем молоке. И эти детки, искусственно вскормленные, порой крепче и здоровее детей, которые получали материнское молоко.

Молоко – это живой продукт, в котором нет химии и разных химических добавок, вредных для здоровья. Основной его компонент – белок, он способствует росту мышечной и костной системы. Дети, которые пьют молоко, всегда быстрее растут, чем их сверстники. В молоко в состав входят: минеральные кислоты и аминокислоты. В нем есть: натрий, железо, калий, фосфор, кальций, марганец. Много различных витаминов. Также входят в состав органические и минеральные вещества.

### **Полезные свойства молока в рационе питания школьников**

Молоко и продукты из него, очень полезны для школьника. В нем находится сбалансированный комплекс всех полезных веществ, которые необходимы для развития и роста ребенка. Они хорошо усваиваются организмом ребенка. стакан молока в день, должен выпивать каждый ребенок. Если он любит молоко и пьет его с удовольствием, на здоровье. Будут здоровые зубы, кальций укрепит костную ткань, а белок сформирует мышечную систему. Иммунитет также повысится, и ребенок забудет о простудных заболеваниях. Кальций не только способствует укреплению костной системы, он также повышает умственную деятельность и дает общее укрепление организма.

В молочном белке содержится аминокислота – метионин. Он нужен организму для улучшения работы, таких органов, как печень и почки. Витаминная группа В – укрепляет нервную систему. Кальций, способствует сжиганию жиров. Дети, пьющие молоко не болеют ожирением.

### **Количество молока в рационе школьника**

Ежедневно в рацион ребенка надо включать 1 литр молока. Можно часть молока заменить другими молочными продуктами: йогуртами, творогом, сметаной. Конечно лучше, если это будет домашнее приготовление, без различных химических добавок и консервантов.

Полезно парное и пастеризованное молоко, в них сохраняются все полезные вещества.