



## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**"Пейте дети молоко -  
будете здоровы!"**

Молочные продукты являются главным поставщиком кальция. Также молоко содержит лактозу (молочный сахар) и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов А, В1 и В2, витамина группы D. А ещё в нём в избытке содержится калий, железо, йод и цинк!

### *Что лучше, молоко или кисломолочные продукты?*

Больше пользы от кисломолочных продуктов. Они легче усваиваются организмом, а полезных веществ в них практически столько же, сколько и в молоке. Кисломолочные продукты помогают восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.

### *Доказанные свойства молока*

#### **+ Сладких снов!**

Хорошим средством от бессонницы является чашка тёплого молока с мёдом. Хотя специальными снотворными свойствами молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию и оказывает общее успокаивающее действие.

#### **+ 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 тяжёлых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды.