

О пользе молока

Высокомолекулярные
белки

(казеин, глобулин и
альбумин)

лактобактерии

Витамины А и Е, группы В

Кальций, Магний,
Фосфор и Калий



Полезные свойства молока

- Выводят радионуклиды;
- Высокая усвояемость организмом;
- снижает уровень кислотности желудка, устраняет изжогу;
- улучшает качество сна и повышает настроение, поскольку способствует выработке серотонина;
- укрепляет суставы, зубы и ногти благодаря очень высокому содержанию кальция;



Всего 1 стакан молока удовлетворяет 1/3 суточной потребности школьника в кальции!