



# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и продукты из него очень важны в питании. Так, йогурт и творог обогащают организм полезными бактериями, а сыр является отличным источником кальция для крепких костей и здоровых зубов. Помимо этого, молоко помогает лучше усваиваться другим пищевым продуктам. Ешь молочные продукты каждый день, чтобы иметь здоровую и красивую улыбку!

Кефир или питьевой йогурт без сахара удобно взять с собой и перекусить вне дома с пользой для здоровья.

Чаще всего в пищу употребляется коровье молоко, но бывают продукты из козьего, кобыльего и даже верблюжьего молока.

Если ты плохо переносишь натуральное молоко, то можно заменить его на кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка).

Сыры и творог особенно богаты белком, кальцием и витамином В2.

Сливочное масло наиболее полезно для школьников и тех, кто занят умственным трудом. Однако есть его следует в умеренных количествах.

