

# Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

Говорит она «Му-му».  
Очень любит есть траву.  
Днём на пастбище идёт,  
Пастушок её пасёт.  
Чтобы были все здоровы,  
Молоко даёт корова!

Всем известно, что молоко – источник здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нём говорят: «Кровь с молоком!» Приезжая в деревню, родители всегда стараются угостить детишек парным молоком. При простудах мы первым делом пьём горячее молоко.

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действием на организм, называли молоко «белой кровью», «соком жизни». Задолго до нашей эры врачи в Египте, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко при лечении многих болезней. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека.



В «Шримал Бхагаватаме» - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одной из причин снижения продолжительности человеческой жизни является фактор, указывающий на то, что люди пьют мало молока.

В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой. Если человек пьёт молоко на ночь, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное видение добра и зла – считали восточные мудрецы.

По пищевой ценности молоко – самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200 мл натурального молока, дети получают 40% дневной нормы кальция и витамина В2, 24 % витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде.

Для того чтобы дети получали здоровую и полезную пищу, обогащенную необходимыми микроэлементами и веществами, в детском саду регулярно подаются блюда из молока - творожные запеканки, молочные каши, супы, сливочное масло, а также различные напитки: какао, кофейный напиток, ряженка, йогурт, варенец. Разнообразие молочных блюд удовлетворяет вкусы каждого ребёнка.



С целью формирования представлений о молоке и молочных продуктах, об их пользе для организма в группе «Звездочки» был создан лэпбук «Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!».

Лэпбук (lapbook), или как его еще называют **тематическая или интерактивная папка**, - это самодельная книга с

кармашками, дверками, окошками, подвижными деталями, которые ребенок может доставать, переключать, складывать по своему усмотрению. В ней собирается материал по какой-то определенной теме.



## В наш лэпбук входят следующие задания:



**Загадки.** Загадки в лэпбуке самой разной сложности. Они будут интересны как младшим дошкольникам, так и старшим.

**Беседа по картинкам.** По картинкам мы можем рассказать ребенку какой путь проходит молоко прежде чем попадает к нам на стол.



**Раскраски.**  
**Картотека опытов с молоком.**  
**Цветок «Полезьа молока»**



**Игра «Что лишнее?»** Из четырех представленных картинок мы предлагаем ребенку выбрать лишнюю и объяснить свой выбор.

А так же есть занимательные **Ребусы.**



Дети с интересом могут рассмотреть книжки-малышки: «Готовим с молочными продуктами», «Продукты из молока».

Совместно со взрослым выучить стихотворения о молоке.

В ярких кармашках лэпбука ещё можно найти «Пазлы»,



«Пословицы и поговорки» о молоке и коровах», а также картинки с животными, которые тоже дают молоко.



Готовьте из натурального молока детям каши, супы, регулярно давайте им творог, сыр, кисломолочные продукты. И тогда ваши дети будут здоровы.

**ПОМНИТЕ!**

*"Молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению с другими видами пищи".*

Академик И. П. Павлов