

С инициативой каждого кубанского школьника обеспечить бесплатным стаканом молока губернатор края Александр Ткачев выступил в конце августа на ежегодном педагогическом форуме. Краевая программа «Школьное молоко» нацелена решить проблему нехватки необходимых витаминов и микроэлементов у детей, улучшить рацион школьного питания и здоровье мальчишек и девчонок. Главной задачей программы является укрепление здоровья подрастающего поколения и формирования у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Губернаторская программа "Школьное молоко" заработала в ноябре. В нашей школе с ноября месяца, полезным напитком обеспечивают всех школьников с 1 до 11 класса. 200 граммов молока дети будут выпивать в течение полутора часов после завтрака один раз в неделю, расфасованного в удобную упаковку с соломинкой.





|  |
| --- |
|  «Молоко-это изумительная пища,приготовленная самой природой»Иван Павлов «Пейте дети молоко будете здоровы!»  - наверно,  нет на Земле человека, который бы не знал вкуса и пользы продукта, сделанного самой природой. Молоко - первая пища человека, сначала материнское, затем коровье. Еще не зная химического состава и физических свойств молока, а просто наблюдая за его воистину целебным воздействием на организм, древние врачеватели называли молоко «эликсиром долголетия» и рекомендовали его детям и взрослым, здоровым и больным. Все без исключения трактаты о здоровье, пришедшие к нам из глубины веков от самых разных народов, содержат настоящие восхваления молока, как лучшего диетического и лечебного продукта. Ему приписывали чудодейственные свойства, рекомендовали детям для наилучшего физического и духовного развития, взрослым - для крепости тела и духа, а также при лечении самых различных заболеваний - от чахотки и малокровия до депрессии и судорог. Ценность молока - прежде всего в идеальной сбалансированности содержащихся в нем питательных веществ. Белки, молочный жир, молочный сахар, витамины, ферменты, минеральные вещества и гормоны молока усваиваются организмом человека практически на 100 процентов! При этом белки молока - казеин, альбумин, глобулин - представлены всеми необходимыми человеку аминокислотами и в том числе теми, которые не могут быть синтезированы самим организмом. Кроме того, альбумин и глобулин обладают антибиотическими свойствами, то есть защищают организм от инфекций. Белки молока незаменимы для ребенка - они легко перевариваются, не требуя особо напряженной работы пищеварительных желез. Жир коровьего молока также как и белки, содержащиеся в нем, совершенен по своему составу и является золотым стандартом строительного материала для клеток, что особенно важно для детского возраста. Молочный жир биологически более полноценен, чем многие другие виды жиров, так как содержит различные виды жирных кислот, в том числе полиненасыщенные кислоты (архидоновую, линолевую и линоленовую), которые принимают участие в формировании нервной системы. Про замечательные свойства молочного жира можно сказать также то, что он плавится при температуре, меньшей, чем температура тела и поэтому поступает в пищеварительные органы человека в неизменно жидком виде и лучше усваивается. Молочный сахар - лактоза - примечателен тем, что попадая в кишечник,  служит там благоприятной средой для размножения полезной микрофлоры и соответственно - для подавления роста плохих микроорганизмов. Доказано также, что молочный сахар способствует лучшему усвоению кальция – микроэлемента, без которого нельзя представить здоровые зубы и крепкие кости. Кроме того, кальций в детском возрасте обеспечивает формирование костной ткани, участвует в процессе свертывания крови, осуществляет нормальную возбудимость нервной ткани и сократимость скелетных мышц, а также является активатором ряда ферментов и гормонов. Из минеральных солей в молоке присутствуют соли кальция, фосфора, натрия, магния, калия. Причем, соотношение этих микроэлементов в молоке также тончайшим образом выверено природой в интересах нашего здоровья. Например, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями очень нужен калий. Но можно ли им пить молоко, не вызовет ли оно отеков, как другая жидкость? Оказывается, нет, не вызовет. Даже наоборот, сочетание натрия и калия в молоке таково, что молоко имеет мочегонный эффект и может использоваться как мягкое гипотензивное средство. Наконец, в молоке присутствует практически вся витаминная азбука. Как известно, роль витаминов в том, чтобы ускорять протекание биохимических процессов в организме. Именно поэтому молоко рекомендуется при стрессах, при истощении сил, при больших физических нагрузках. Ферменты и гормоны молока также оказывают благоприятное влияние на обменные процессы в организме. Молоко - основа пищевого рациона ребенка. Однако и рацион подростка по рекомендациям Института питания Российской академии медицинских наук должен наполовину состоять из молока и молочных продуктов, взрослого человека - на 25%. Стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия! |
|  |

