«Молоко» - это слово имеет индоевропейскую природу.

Интересно, что первичное значение этого слова – «жидкость».

Первой пищей, которую человек получает с момента своего рождения, является материнское молоко. Благодаря материнскому молоку младенцы в первые месяцы жизни нормально растут и развиваются, не потребляя ничего другого. Этот факт служит прекрасным доказательством того, что молоко является полноценным и незаменимым продуктом питания.

Составляющие молока:

- **Белок** – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- **Жир (молочный)** - обеспечивает организм энергией.
- **Сахар – углерод (лактоза)** – еще один источник энергии.

Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.

- **Минеральные соли** – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
- В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
- Витамины (около 30): В2, А, С, Д.
- Вода.

Молоко богато ***кальцием,*** который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

Стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.

Древние философы называли молоко **«соком жизни»**

Интересные факты.

Знаменитый врач ***Гиппократ*** называл молоко лекарством, ***Авиценна*** утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей, ***академик Павлов*** называл молоко пищей, приготовленной самой природой.

Старинная легенда гласит, что громовержец Зевс был вскормлен молоком божественной козы Амалфи из ее же рога.

Молоко активно использовалось и в народной косметике. Из него делали маски и использовали их против морщин.

Царица Клеопатра принимала молочные ванны, чтобы сохранить свою кожу мягкой и нежной.

Молоко полезно очень

И для взрослых и ребят.

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят.

В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение чтобы было превеселое всегда.

Шлет привет вам всем корова:

-Пейте, дети, молоко

Будете здоровы!