

# Корисний йогурт

Презентація учениці 6-А класу  
Супоневої Ванди

# План

- Йогурт-популярний на сьогодні
- Історія йогурту
- Чим корисний йогурт
- Як вибрати хороший йогурт у магазині
- Висновки

# Йогурт - популярний на сьогодні

- Йогурт - один з найпопулярніших кисломолочних продуктів на сьогодні. А все тому що цей продукт має благотворний вплив на здоров'я людини.



# Історія

- Йогурт був ще у Фракії що знаходилась на території сучасного Балканського півострова. У Фракійців завжди було молоко і м'ясо, причому в такій кількості що воно починало псуватись. Люди не знали що робити і змішали свіже молоко і скисле. В них вийшов перший йогурт, але с тих часів технологія виготовлення йогурта змінилась.



# Чим корисний йогурт

- Йогурт – багате джерело білка, кальцію, калію і вітаміну В. Так, в середньому, у склянці йогурту міститься близько 8 грам білка і 400 міліграм кальцію.



# Чим корисний йогурт

- У так званих живих йогуртів до складу входять біфідобактерії.
- Біфідобактерії, поряд з іншими представниками нормальної кишкової мікрофлори, виконують або регулюють численні функції організму.



# Чим корисний йогурт

- Користь йогурту так само полягає в його протизапальних властивостях, які допомагають очищати шкіру і боротися з інфекцією.



# Як вибрати хороший йогурт у магазині

- Який йогурт кращий? Той у якого термін придатності – не більше двох тижнів, але в ідеалі, він не повинен перевищувати більше тижня.
- Йогурти з вмістом фруктів і підсолоджувачів подобаються дітям, але користь від них сумнівна.



# Висновки

- Йогурт-це не тільки смачно, а й корисно!
- Йогурт-це своєрідні ліки
- Історія йогурта сягає ще часів Фракії
- Треба уважно ставитись до вибору йогурта у магазині



Дякую за увагу!

:)