

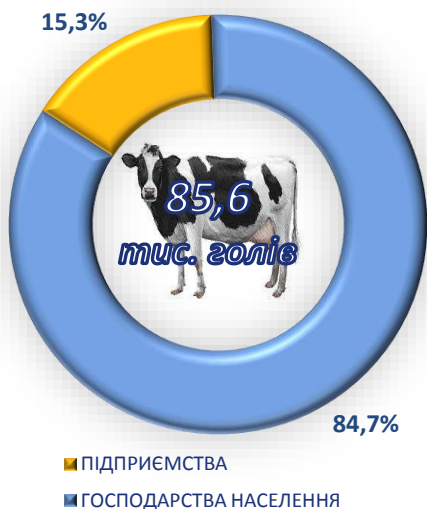


# 31 травня – День молока



Молоко здавна вважали їжею, а не напоєм. У ньому міститься близько 200 активних компонентів, а стакан молока є повноцінним разовим прийомом їжі. У селах і сьогодні можна почути застаріле «поїсти молока».

## Поголів'я корів на 1 січня 2021 року (у % до загального обсягу)



## Виробництво молока в 2020 році (у % до загального обсягу)



Норма молочних продуктів для дорослої людини складає 350-400 грамів на день. Денний молочний раціон може складатися, наприклад, з 150-200 мл молока, кефіру, ряжанки чи йогурту, 100-120 грамів сиру і 30-40 грамів твердого сиру.

## Надій молока в 2020 році (кг на 1 корову)



У молоці — 87% води, решту 13% складають вітаміни, мікро- і макроелементи, білки, амінокислоти і багато інших корисних речовин. Всього у ньому містяться близько 80 мінеральних елементів, причому в ідеальній для засвоєння нашим організмом формі. У склянці молока є близько 300 мг кальцію. Добова норма споживання кальцію повинна становити від 1000 до 1200 мг.