МОУ СОШ № 23

Мы и молоко...

"Как изумительно выделяется из ряда

других сортов пища,

приготовленная самой природой".

Академик И.П.Павлов

Выполнила Горовая Василина, 3 В класс Руководитель: Кутепова Т.М.

Проблема

Почему молоко дает мне силы?

Гипотеза

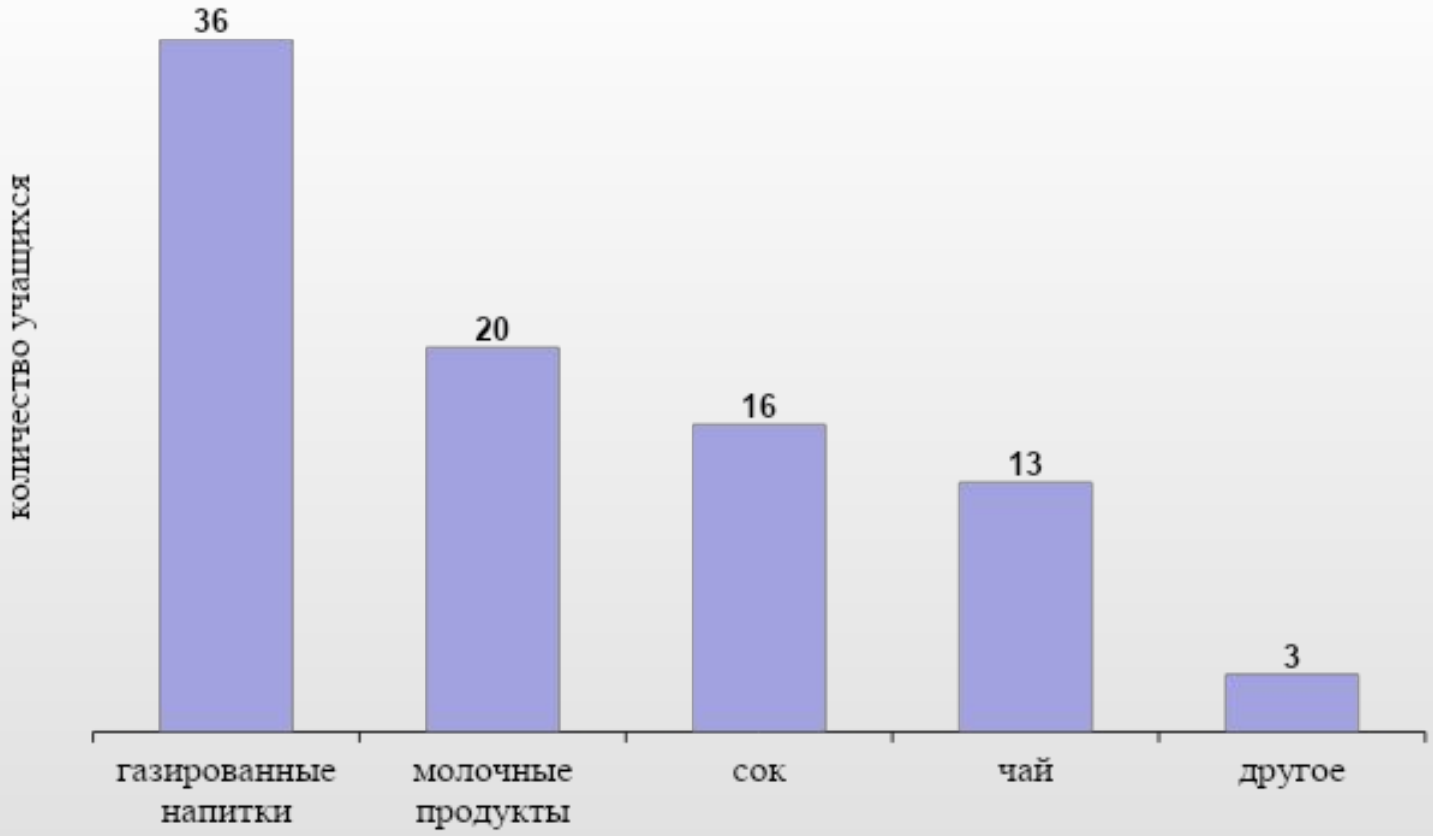
Возможно ли детям с аллергической реакцией на рыбные продукты, удовлетворить потребность организма в витаминах, употребляя молоко и молочные продукты?

Результаты анкетирования

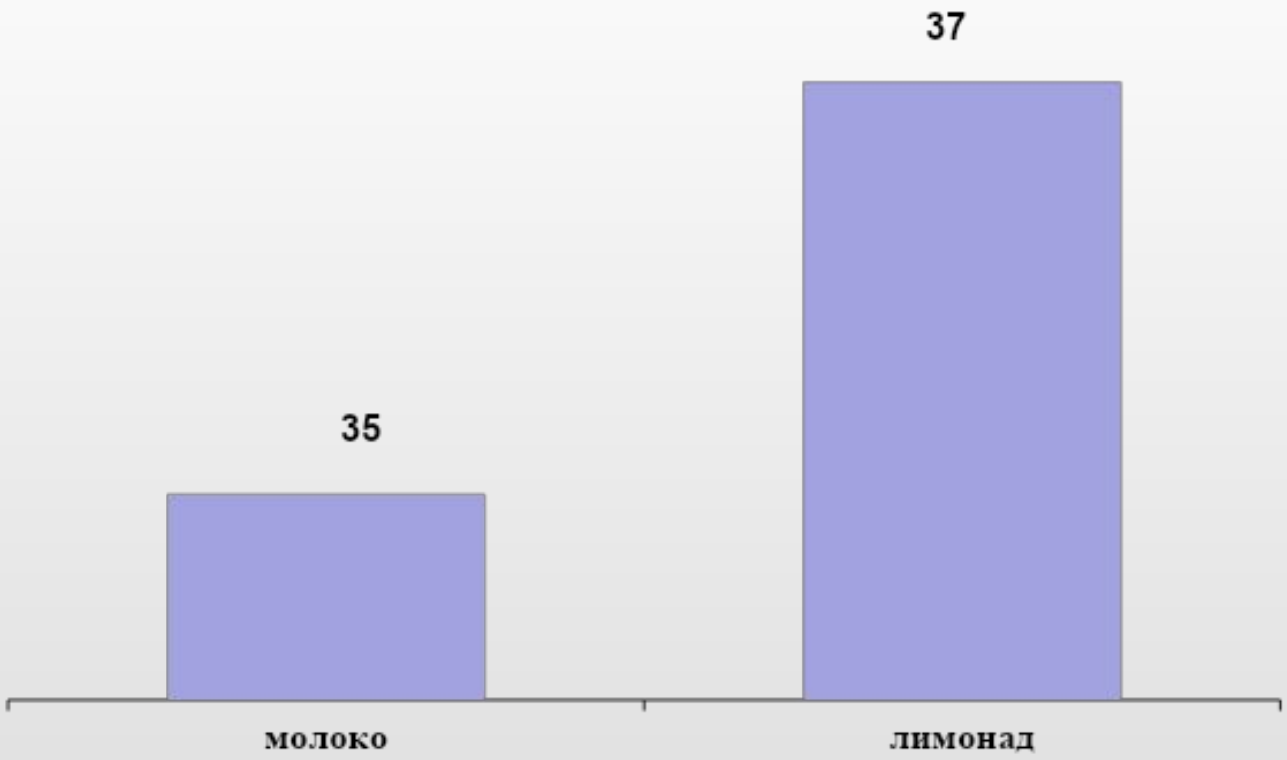
Вопросы:

1. Какие напитки вы любите?
2. Что бы вы хотели пить каждый день?
3. Чем полезно молоко?
4. Какие молочные продукты знаете?
5. Сколько раз в неделю употребляете молоко?

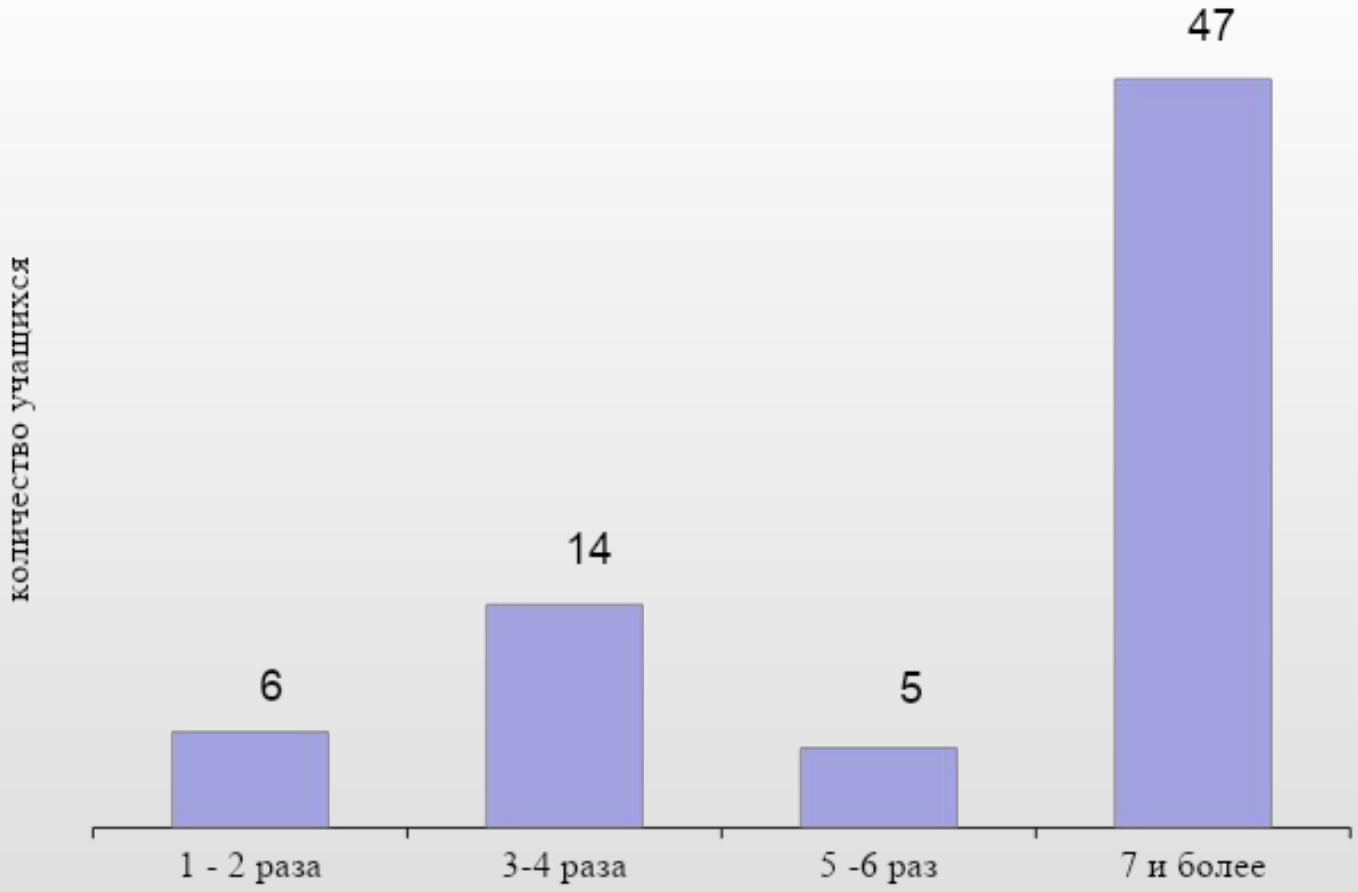
Какие напитки вы любите?



Что бы вы хотели пить каждый день?



Сколько раз в неделю употребляете молочные продукты?



Каков состав молока?

Опыт.

«Взрыв цвета в молоке».

<u>Оборудование:</u> молоко, пищевые красители разных цветов, ватная палочка, смоченная в жидком моющем средстве.

Молоко состоит из молекул разного типа: белки, жиры, углеводы, витамины.

Каков состав молока?

- **Белок** – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- **Жир (молочный)** - обеспечивает организм энергией.
- **Сахар** – углевод (лактоза) – еще один источник энергии.
- **Минеральные соли** – 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 20): В2, А, С, Д.

Вода.

Суточная норма потребления кальция:
детям до 10-ти лет –800 мг,
подросткам от 1000 до 1200 мг.

Индийский врач-невролог считает:

лучшие источники витамина В12 – молоко, молочные продукты, яйца, рыба.

Длительный пониженный уровень этого витамина снижает активность мозга, ухудшает память, снижает работоспособность.

Как образуется молоко?

Молоко — питательная жидкость, которая вырабатывается молочными железами.

Источник образования молока – кровь.

Чем насыщеннее кровь, тем питательнее молоко и вкуснее молоко..

Знаете ли вы что….?

Миндальное молоко — напиток, получаемый из миндаля и воды. Похож на соевое молоко и другие виды растительного молока.

Производство коровьего молока – более 400 млн.тонн в год.

В Испании популярным завтраком является шоколадное молоко.

Молоко каких животных человек употребляет?

Страна	Животное
Испания	Овца
Египет	Буйвол
Пустыня	Верблюд
Перу	Лама
Тибет	Як
Север	олень
Россия	Корова,коза

Не любите молоко?

Кисломолочные продукты:
сыр, йогурт, кефир, сметана, мороженое, творог, соевый напиток «Доктор Сойер», сливки, ряженка, варенец

«Пей кислое молоко и проживешь долго»

(индийская поговорка)

Получение кисломолочных продуктов в домашних условиях

Рецепт 1. Получение простокваши.

Оборудование: молоко,2 ст.ложки сметаны,
стеклянная банка, столовая ложка.

Получение кисломолочных продуктов в домашних условиях

Рецепт 2. Получение творога.

Оборудование: молоко,2 ст.ложки сметаны,
стеклянная банка, столовая ложка.

Содержание витамин в продуктах растительного и животного происхождения

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты растительного происхождения
А	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Группы		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
Группы В	В сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, соевые бобы, капуста брокколи, шпинат, грибы, рис, бананы, апельсины, дыни, репчатый лук, абрикосы	В печени, сердце, яичном желтке, молоке, сыр, яйца, почки
B_{12}	Дрожжи, морские водоросли	сыр, морские продукты (крабы, лососевые рыбы, сардины), мясо и птица

Вывод:

Молоко дает мне силы, потому что с молоком наш организм получает питательные вещества для полноценного развития организма. Значит, употребляя каждый день – можно поддерживать баланс витаминов в организме.