

# 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

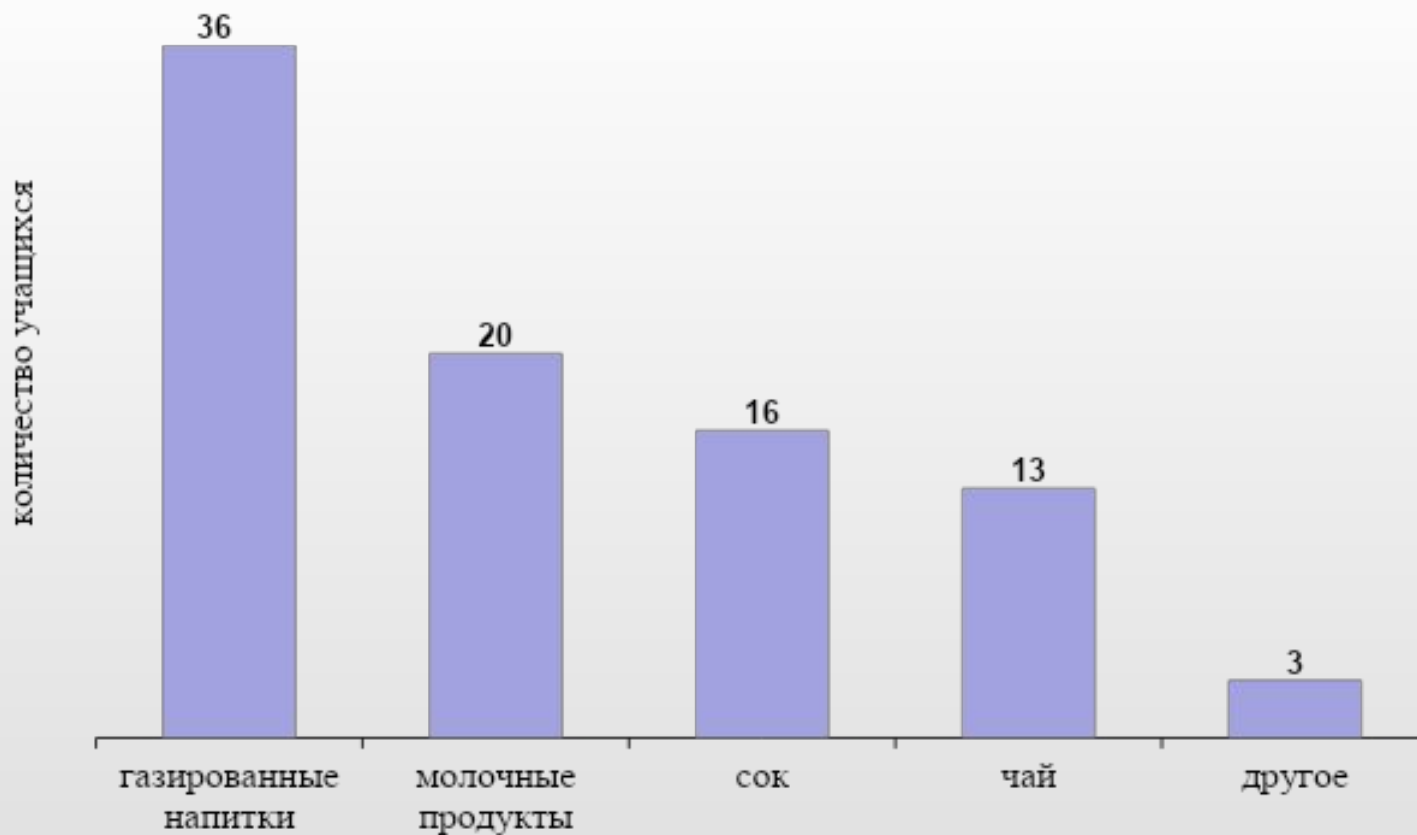
**Возможно ли детям с  
аллергической  
реакцией на рыбные продукты,  
удовлетворить потребность  
организма  
в витаминах, употребляя молоко  
и молочные продукты?**

# Результаты анкетирования

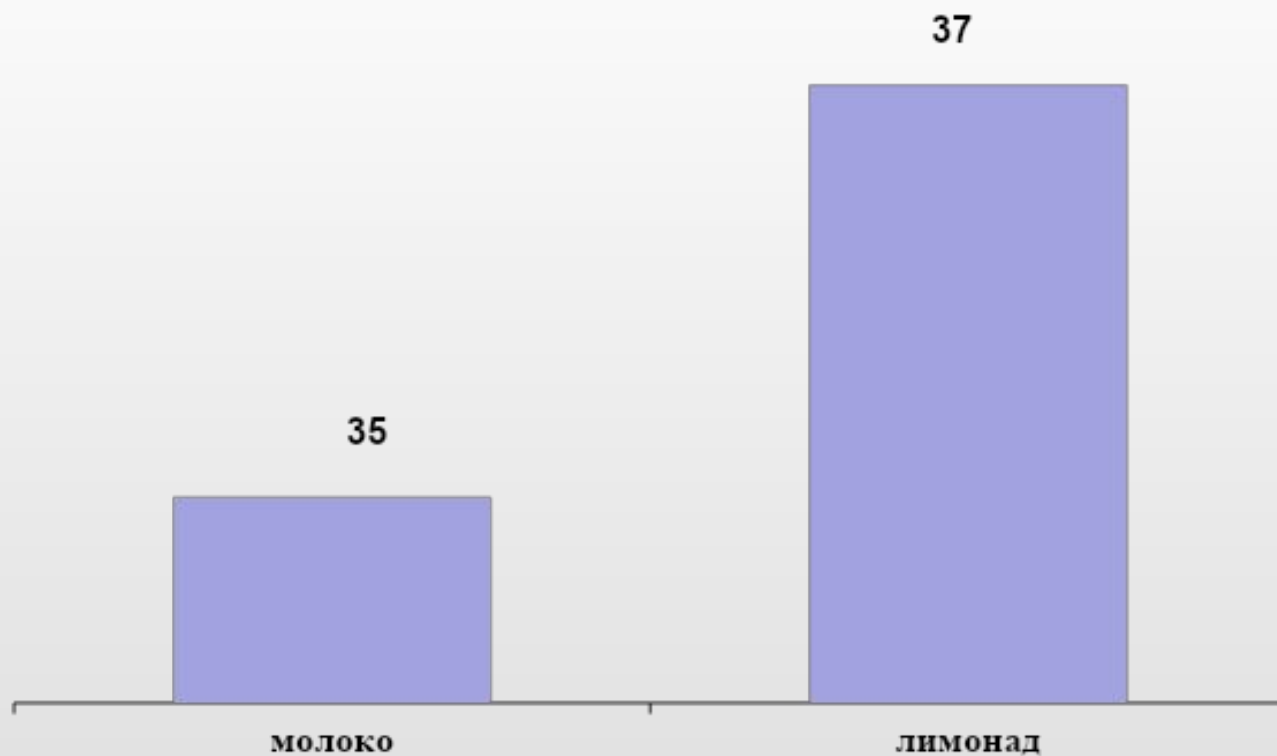
## Вопросы:

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?**

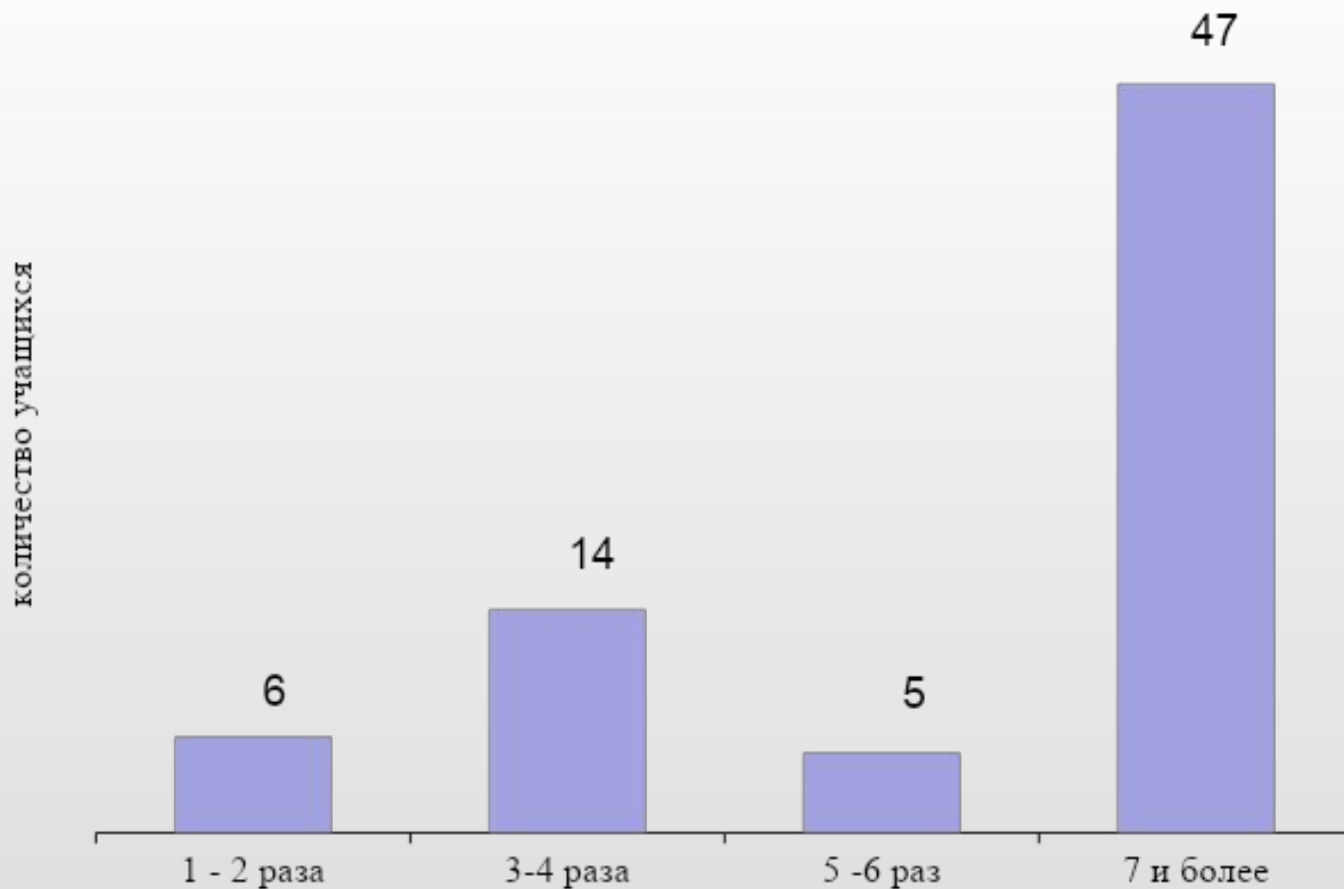
# Какие напитки вы любите?



# Что бы вы хотели пить каждый день?



# Сколько раз в неделю употребляете молочные продукты?



# Каков состав молока?

Опыт.

«Взрыв цвета в молоке».

Оборудование: 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 B12 –  
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 витаминов в продуктах растительного и животного происхождения

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного 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
<u>В</u> <sub>12</sub>	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.**