

Исследовательская работа

Мифы о молоке.

Полезно ли молоко?»

Состав проектной группы:

учащиеся 2 «А» класса

*Тригорьев Иван, Жукова Софья, Кашинцева Дарья, Мун
Маргарита, Топорова Ульяна, Шамова Кира, Шубко Алина,
Яндуганова Карина*



*Молоко – продукт особый,
Просто замечательный.
Рассказать о нем мы можем
Очень увлекательно!*

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ПРОЕКТА

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. К сожалению, не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока.



Цель нашей встречи -

*раскрыть значение молока
для правильного питания
младшего школьника.*

1. Что такое молоко?

*напиток -

* молочный продукт-

*полезный продукт-

*не знаю -

2. Вопрос: Какие молочные продукты вы знаете?

3. Вопрос: Как появляется молоко?

4. Вопрос: Любите ли вы молоко? Почему?

5. Вопрос: Какую пользу приносит молоко?

*витамины -

*не знаю -



В состав молока входят:

- Витамины
- Минералы
- Белки
- Молочные кислоты
- Сахар
- Минеральные соли



*укрепляет
зубы и кости*

укрепляет волосы и ногти

*утоляет
жажду*

*укрепляет
иммунитет*

снижает вес

успокаивает

защищает сердце





Олень

МОЛОКО



Коровье



*Кумыс
(Лошадиное)*



Верблюжье



Козье



По́льза молока



Это интересно



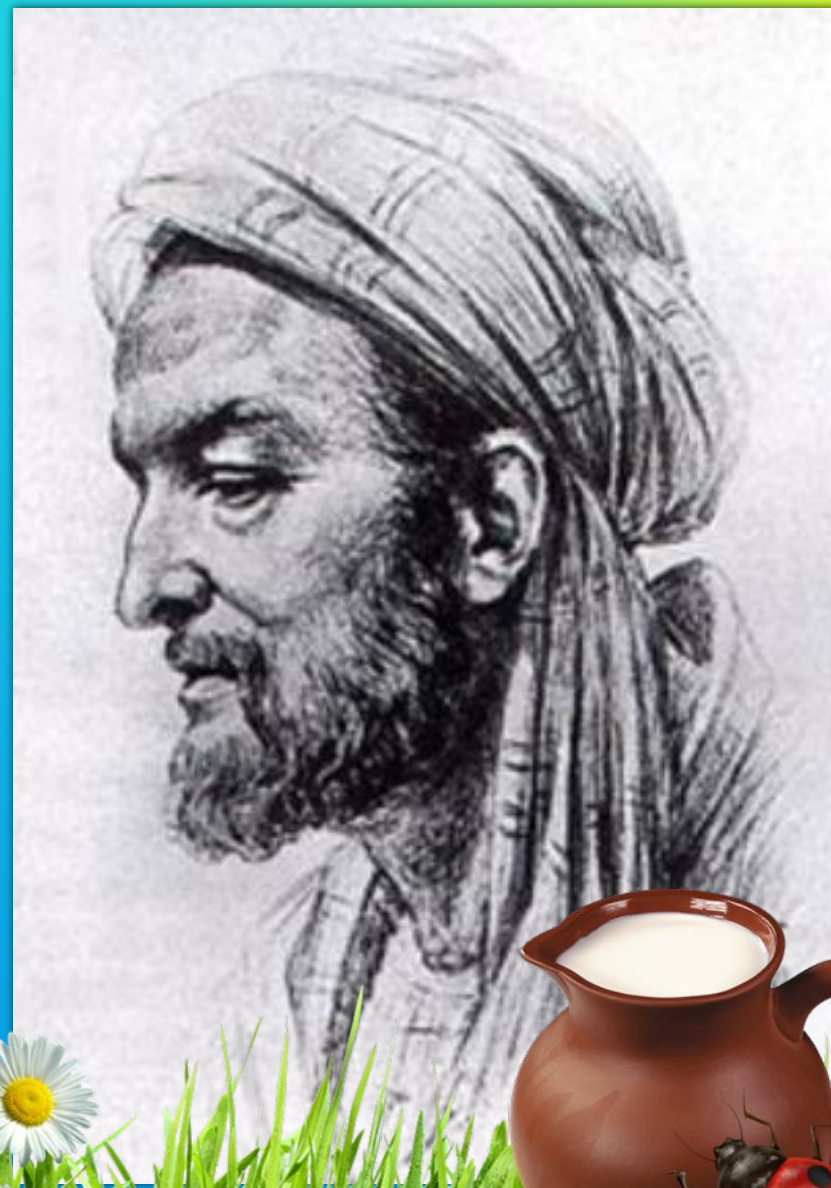
Громовержец
Зевс



Гипократ



Ученый
Древнего Востока
Авиценна



Стенная роспись стен



Бог Осирис





ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



КЕФИР относится к кисломолочным продуктам, которые действуют общеуспокаивающе на человека, расслабляют и снимают напряжение. Очень сильным антисептиком, который содержится в кефире, является молочная кислота. Она возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, которую образует кефир в желудке, способствует отличному усвоению витамина D, железа и кальция, улучшает пищеварение и усвоение всех питательных веществ.



ПРОСТОКВАША переваривается всего за 50-60 минут, а кисломолочные бактерии заселяют микрофлору кишечника и способствуют её нормализации. Кроме этого, они способствуют выработке витаминов и антибиотиков, подавляющих рост микробов - возбудителей всевозможных болезней желудочно-кишечного тракта.



РЯЖЕНКА - это кисломолочный напиток, получаемый из коровьего топленого молока совместным молочнокислым и спиртовым брожением. Она содержит комплекс биологически активных веществ (ферменты, свободные аминокислоты, антибиотические вещества), скапливающихся в результате жизнедеятельности молочно-кислых бактерий. Ряженка способствует лечению кожных заболеваний, астмы. Ряженка полезна для людей, страдающих воспалительными заболеваниями печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника.



ВАРЕНЕЦ - кисломолочный продукт, рекомендуется употреблять весной, поскольку он повышает иммунитет. Он способствует созданию благоприятной микрофлоры кишечника. Легко усваивается организмом. Является диетическим продуктом в состав, которого входят молочная кислота, полноценные белки, антибиотические вещества, успешно подавляющие процессы гниения.





ЙОГУРТ – щедрый источник ферментов, минеральных солей, белков и витаминов В12 и D. Он является натуральным природным антибиотиком. Этот продукт имеет способность уничтожать некоторые из видов амёб и таких опасных бактерий, как тифозные палочки, стрептококки и стафилококки.



Напиток «**БИОС**» – полезный кисломолочный продукт, вырабатываемый из пастеризованного нормализованного молока с добавлением подсластителя путем сквашивания специально подобранными заквасками, обладает диетическими и диабетическими свойствами, улучшает обмен веществ, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит, необходим больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ

Около 40% людей (а в некоторых регионах - 90-95%) не могут употреблять кисломолочные продукты, так как организм не усваивает лактозу. Даже несколько глотков **КИСЛОМОЛОЧНОГО ПРОДУКТА** вызывают обильное газообразование, а в некоторых случаях могут привести и к резкой интоксикации с потерей сознания (newsme.com).



ВЫВОД:

Молоко, настолько полезно, что диетологи даже людям склонным к аллергическим реакциям не рекомендуют полностью отказываться от молочных продуктов, чтобы не лишать организм комплекса полезных веществ. Свежее молоко можно заменить кефиром, ряженкой, простоквашей, творогом, сыром - эти-то продукты можно и нужно регулярно кушать всем без исключения!



*Пейте, взрослые, пейте, дети
Будете вы самыми здоровыми на
свете!*

Будьте здоровы!



Экскурсия на молокозавод.



Экскурсия на молокозавод.



