

МКООУ «Санаторная школа-интернат №82»,

# Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Мельник Яна,  
Ученица 5 класса.

Руководитель: Жулина Алина Витальевна  
учитель начальных классов.



● **«Каждый человек  
рождается здоровым, все  
болезни приходят через  
рот, с продуктами  
питания».**

**Гиппократ.**

**Проблема исследования.**

**По какой причине некоторые люди отказываются от употребления молока, чем это вызвано: каприз или проблема здоровья?**

**Гипотеза.**

**При употреблении молока, вместо пользы некоторые люди испытывают дискомфорт. Отказ от употребления молока связан с его непереносимостью.**

**Цель исследования.**

**Выяснить причины отказа от употребления молока обучающимися 2-8 классов школы-интерната №82 и предложить альтернативное питание.**

## Методы решения:

- Изучить и проанализировать литературу;
- Провести опрос школьников методом тестирования;
- Предложить альтернативное питание.

# Вещества, получаемые с пищей.

Макроэлементы

- Жиры. Белки. Углеводы.

Микроэлементы

- Витамины и минералы.

# *Макроэлементы.*

## Жиры

- Обеспечивают организм энергией.

## Белки

- Обеспечивают аминокислотами - строительным материалом мышечной ткани и для восстановления клеток.

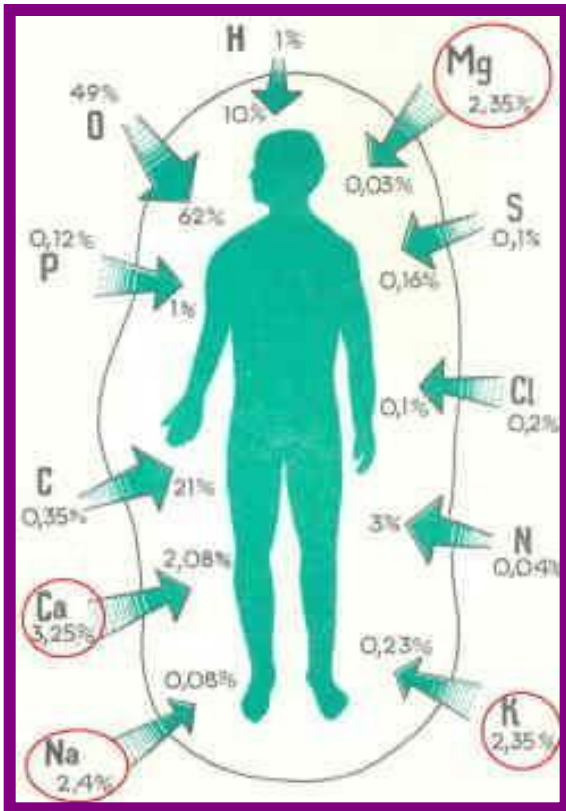
## Углеводы

- Обеспечивает организм энергией.



# Микроэлементы.

- Витаминны и минералы – нужны для роста и восстановления тканей, регулирования обменных процессов.



- **Ферменты** (от лат. «fermentum» – брожение, закваска), или **ЭНЗИМЫ** – специфические белки, увеличивающие скорость протекания химических реакций в клетках всех живых организмов.

# Употребление молочных продуктов учениками нашей школы

- *Употребление молока-*

*Употребление каш-*

*Употребление кисломолочных  
продуктов-*

*Употребление сыра-*

● **Главное – не вычеркивать из своего меню все молочные и кисломолочные продукты. Иначе кишечные бактерии, которые поглощают лактозу, оставшись без пищи, погибнут.**

# Непереносимость молока.

- Этническая принадлежность.
- Наследственность.
- Лечение антибиотиками.
- Долгий перерыв в употреблении  
молока и молочных продуктов.

# Выводы.

- **1. Действительно, вместо пользы молоко наносит некоторым детям вред (тяжесть в желудке, боль, тошнота).**
- **2. Среди учеников нашей школы количество детей с непереносимостью молока составляет в среднем .... что в два раза больше, чем в среднем по нашей стране.**
- **3. .... школьников хотели вместо молочных продуктов питания употреблять в пищу другие продукты.**
- **4. Нельзя совсем отказываться от молочных продуктов. Поэтому нужно подобрать альтернативное питание с низким уровнем содержания лактозы (сыры, творог, йогурты и т.д.)**