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;**

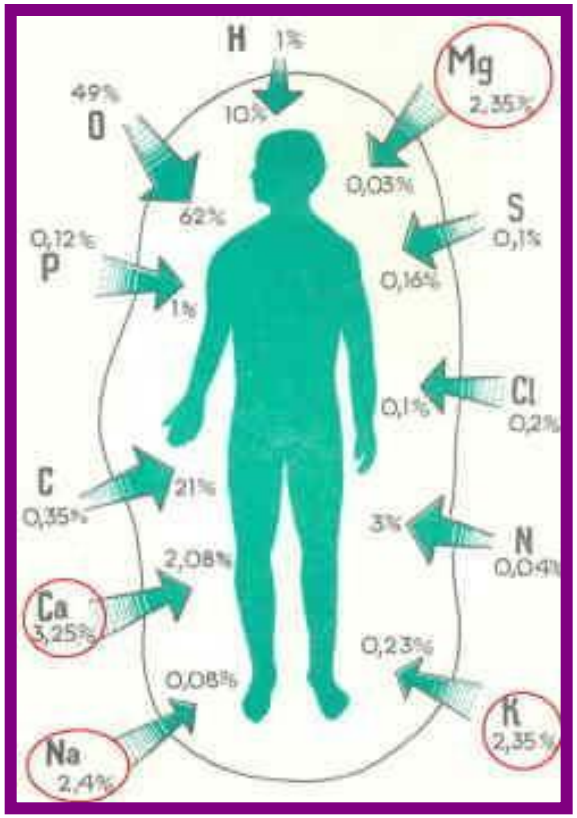
**- Предложить альтернативное питание.**

# 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.

- Витамины 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.)