

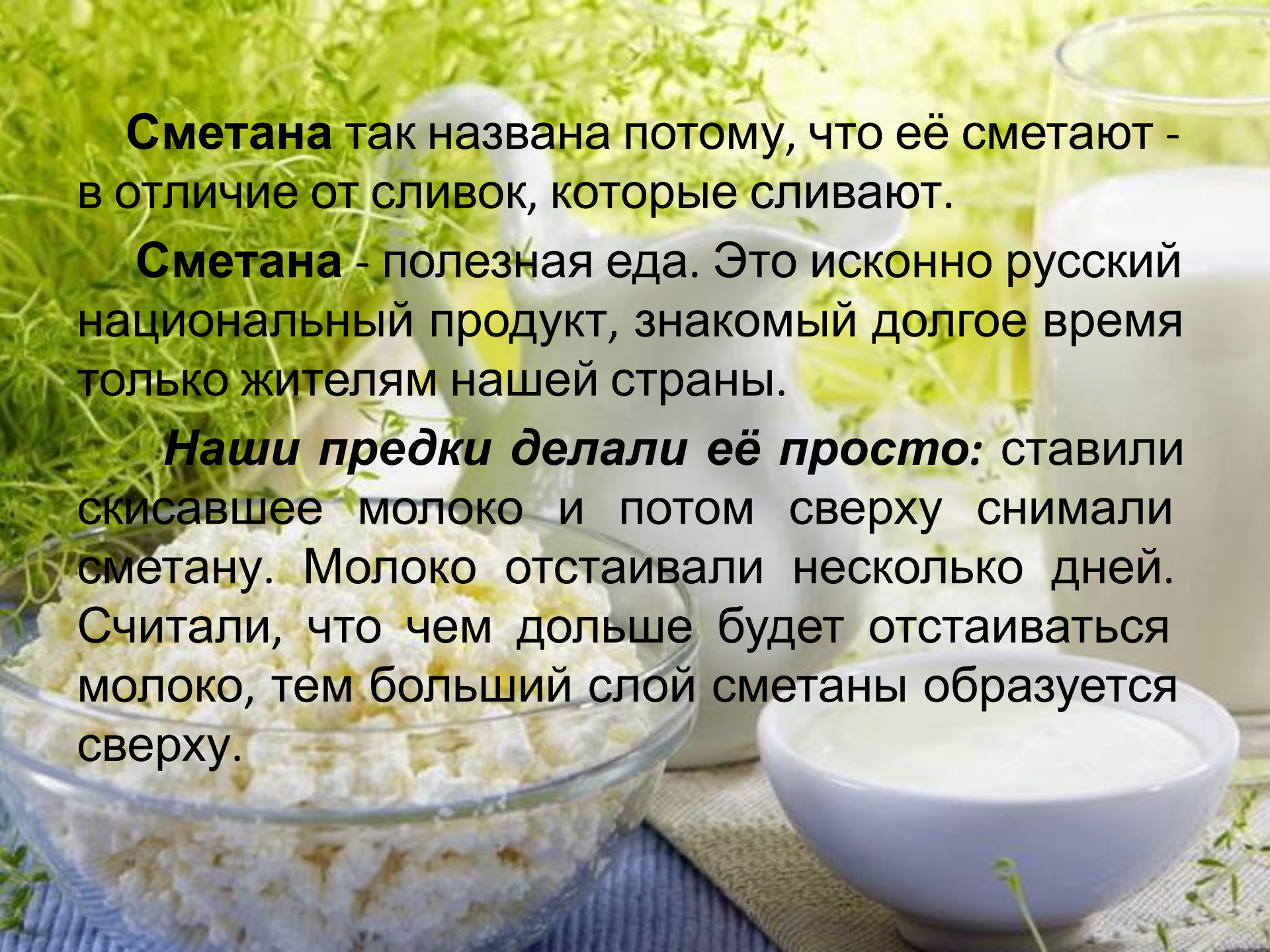
Урок окружающий мир

# Тема: «СМЕТАНА»

Составила Петрищева А. С.








**Сметана** так названа потому, что её сметают - в отличие от сливок, которые сливают.

**Сметана** - полезная еда. Это исконно русский национальный продукт, знакомый долгое время только жителям нашей страны.

***Наши предки делали её просто:*** ставили скисавшее молоко и потом сверху снимали сметану. Молоко отстаивали несколько дней. Считали, что чем дольше будет отстаиваться молоко, тем больший слой сметаны образуется сверху.





Сметану вырабатывают **разной жирности**: от 10% (диетическая) до 20, 25, 30, 36 и 40% (любительская). Она широко применяется в питании в натуральном виде и в кулинарии.

**Нежирная сметана** - диетический продукт. Ведь она легко усваивается организмом.





***Польза сметаны:***


- улучшает память;
- помогает при солнечных ожогах;
- богата кальцием и укрепляет кости.



## ***Состав сметаны***

Независимо от жирности, в составе сметаны содержатся так необходимые для нашего организма витамины и микроэлементы, такие как А, Е, С, Н, D, витамины группы В, большое количество минеральных веществ – калия, кальция, магния, натрия, железа, фосфора, хлора и др. А также сметана богата белками, жирами и углеводами.





***Хорошая сметана должна быть***  
густа, жирна, без крупинок и не очень  
кисла. Настоящая неподдельная  
сметана готовится из одних сливок, в  
отличие от той сметаны, которая часто  
встречается в продаже и содержит в  
себе много творога.




***При покупке сметаны в магазинах или на рынке следует помнить:***

- если срок годности сметаны увеличен или в её состав входят компоненты не молочного происхождения, то этот продукт сметаной не является!;
- хорошая сметана должна иметь ровную, густую консистенцию и высокое содержание молочного жира;

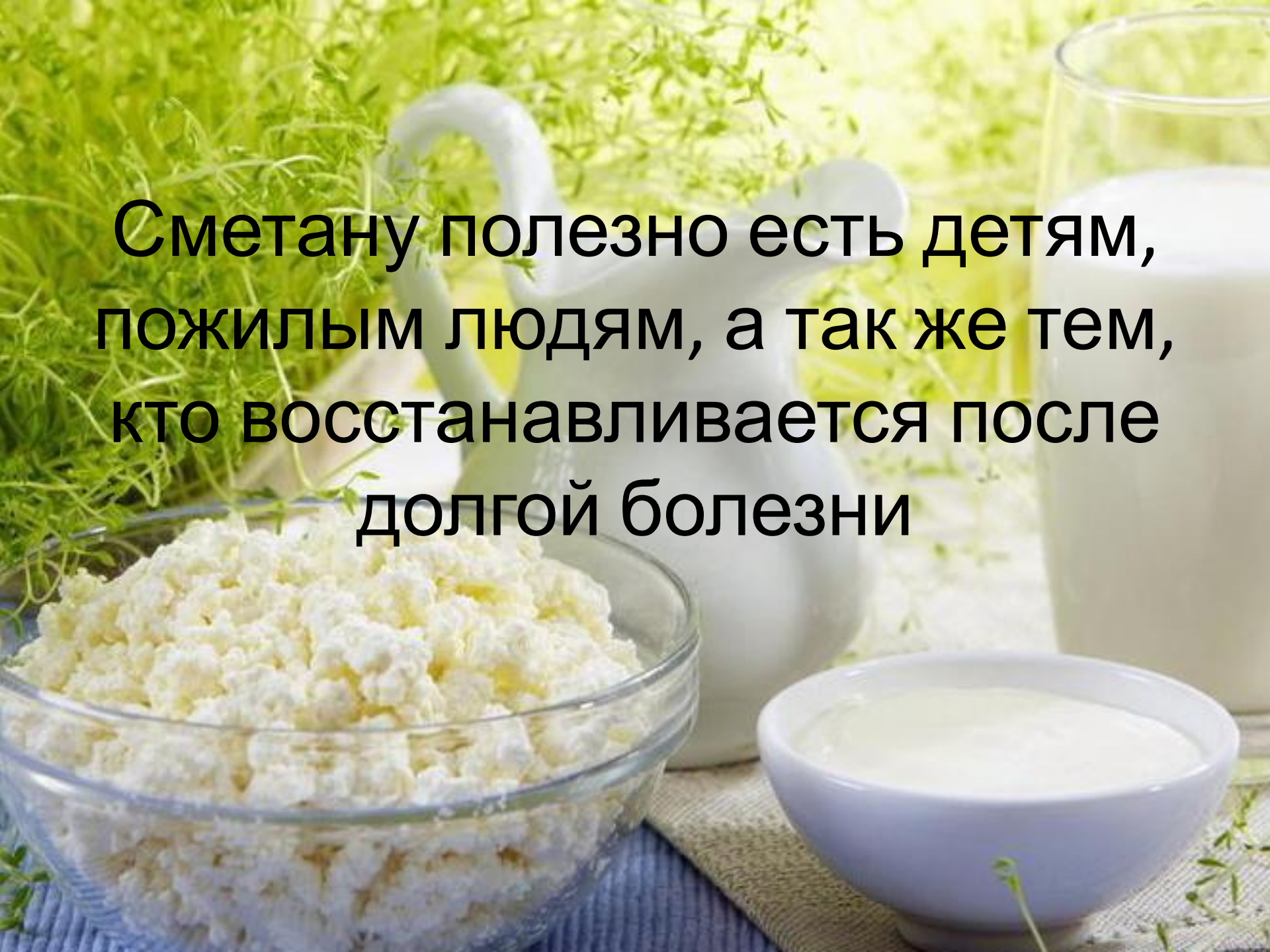




- 
- если в сметане попадаются комочки, значит, в неё добавили творог, предварительно разведённый кефиром;
  - сметана низкой жирности пригодна только для заправки салатов или супов, но она не годится для приготовления горячих блюд.



**Сметану полезно есть детям,  
пожилым людям, а так же тем,  
кто восстанавливается после  
долгой болезни**





Спасибо за

