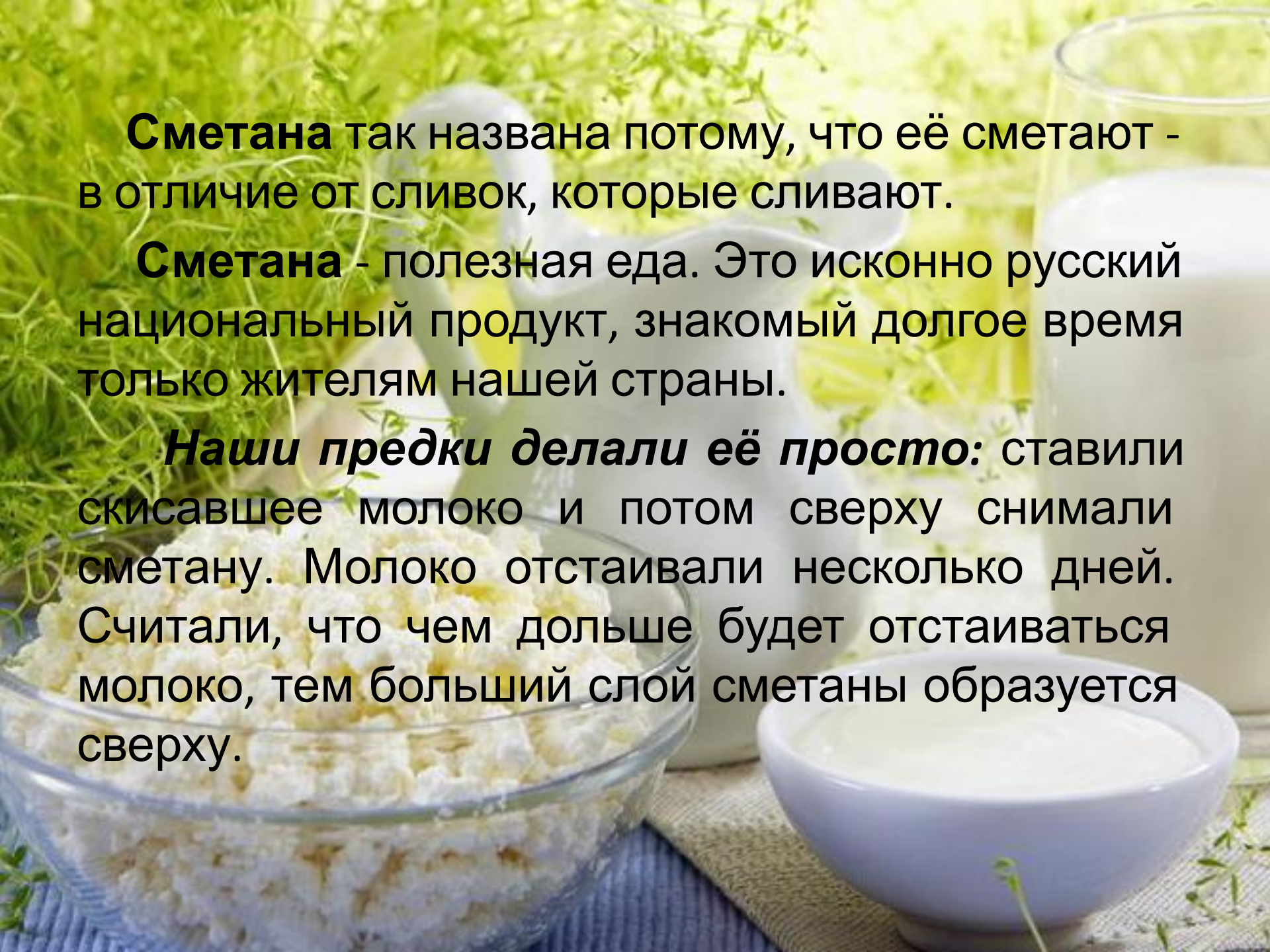


Урок окружающий мир

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

