

# «О, молоко! Ты – чудо из чудес!»



## Паспорт проекта:

**Тип проекта:** исследовательский;

**Срок проведения:** 1,5 месяца;

**Участники проекта:** дети 5-6 лет,  
педагоги, родители;

**Образовательная область:** познание;

**Интеграция:** познание, коммуникация,  
социализация, здоровье, чтение  
художественной литературы.

**Цели исследования:** обогатить знания детей о молоке как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.

**Задачи:**

- Расширять кругозор детей о молоке и молочных продуктах.
- Формировать у детей исследовательские навыки (поиск информации в различных источниках).
- Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое.
- Развивать умение работать в коллективе, желание делиться информацией, участвовать в совместной опытно-экспериментальной деятельности.
- Формировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию.
- Привлечь родителей к участию в проекте.

**Проблема:** дети дошкольного возраста не понимают значимость молока и молочных продуктов.

**Гипотеза:** Если дети узнают больше о ценности молока и молочных продуктов через собственную исследовательскую деятельность, то они поймут, что молоко — ценный продукт питания для детского организма и у них появится желание употреблять его в пищу.

## **Актуальность проекта:**

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп. Но не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр, бутерброды с маслом).

## **Ожидаемый результат:**

расширение кругозора у детей о роли и значимости молока и молочных продуктов для здоровья человека. В ходе проекта дети узнали о значимости молока и молочной продукции для развития человека. У детей повышается речевая активность, могут сравнивать и делать выводы, повышается интерес к познанию окружающей среды.

# Откуда пришло слово

## «МОЛОКО».

Слово «МОЛОКО» - славянское по происхождению. «Молоко» - «белая жидкость, вырабатываемая молочными железами женщин и самок животных, предназначенная для кормления детей и детёнышей» (Толковый словарь Д.Н. Ушакова)



# Самая удивительная пища.



Пожалуй, самая удивительная пища в мире это та, которой животное кормит своих детенышей, - молоко.

Молоко превращает беспомощного львенка в мощного зверя. Огромный кит, как и крошечная морская свинка, вскормлен молоком.

Материнское грудное молоко — это единственная идеальная пища, защита от многих болезней.

## Почему?

В молоке есть все, что нужно малышу: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины.

Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!

Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.

Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

*Молоко полезно очень  
И для взрослых и ребят.  
Кашу, йогурт и сметану  
Большой ложкою едят.  
В молоке полезных много витаминов и  
веществ.  
Пейте молоко парное, чтобы кариес  
исчез.  
Чтобы кости были крепки, не болела  
голова.  
Настроение чтобы было превеселое  
всегда!  
Шлет привет вам всем корова.  
-Пейте, дети, молоко  
Будете...  
**- Здоровы!***



# Интересные факты



Коровье молоко. Его производят в мире ежегодно более 400 млн. тонн. При этом каждая корова дает по 11-23 литра, то есть в среднем по 90 стаканов в день. В результате за всю свою жизнь одна корова производит 200.000 стаканов молока.

- Еще один популярный вид – козье молоко. Его используют для производства сыров рокамадур, каприно и фета.
- Самое жирное молоко у тюленей (жирность более 50%) и китов (жирность около 50%). А самым «постным» является молоко кобыл и ослиц. При этом в коровьем молоке обычно 85-95 % воды, а жиры, булки и углеводы составляют оставшуюся долю.
- Уникальными свойствами обладает верблюжье молоко. Оно не сворачивается и усваивается людьми с лактозной непереносимостью. Кроме того в этом молоке намного больше витамина «С» по сравнению с коровьим. Верблюжье молоко – основной продукт питания для пустынных жителей.
- Вручную фермеры могли доить до 6 коров в час, ведь это очень тяжелый труд. А вот с доильным аппаратом можно обработать до 100 коров в час.



- Известен **интересный факт** – в Древней Руси для того чтобы сохранить молоко от скисания в него клали живую лягушку. А еще говорят, что молоко быстрее прокисает в грозу. Причем этот факт фиксируют и сейчас, в условиях современных технологий производства. Биохимик это объясняют влияние длинноволновых электромагнитных импульсов.
- Ученые считают, что молоко стали употреблять в пищу 10-11 тысяч лет назад, после того как на Среднем Востоке одомашнили овец и коз . А 9000 лет назад на территории Турции впервые начали выпасать и коров.
- Молоко используют и как чистящее средство. Им можно выводить чернильные пятна и протирать зеркала и золоченые рамы.

# Молочные продукты , изготовленные из молока



- айран
- ацидофилин
- варенец
- катык
- иогурт
- кефир
- кумыс
- мацун
- пахта
- простокваша
- ряженка
- сгущенное молоко
- сливки
- сливочное масло
- сметана
- сухое молоко
- сыворожка
- сыр
- творог
- топленое молоко
- шубат

## Сметана

За границу сметана «проникла» только после Второй мировой войны, причем в некоторых странах сметану до сих пор называют «русскими сливками». Наши предки делали ее просто: снимали («сметали» — отсюда и название) с молока всплывшие во время брожения сливки.



## Масло сливочное

Сливочное масло не только питательно, но и полезно — для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани. Оно богато витаминами, кальцием, необходимыми для строения клеток. Так что в полезности сливочного масла сомневаться не приходится. Надо только помнить, что, когда мы растапливаем его на сковороде, витаминов в нём не остается. Именно поэтому кусочек масла лучше класть в уже готовую пищу

**Кефир** — кисломолочный напиток, заквашенный с помощью так называемых «кефирных грибков» (эта закваска из множества микроорганизмов, бактерий и дрожжей). Кефир благотворно влияет на кишечник: всего пара стаканов этого напитка в день предотвращает развитие кишечных инфекций и быстро справляется с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками. Кефир укрепляет иммунитет, побеждает хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и болезнях нервной системы, помогает похудеть (если пить его регулярно) и хорошо утоляет жажду в жаркие летние дни.



# Полезные свойства молока.

- Молоко –источник кальция, 97% которого усваивается человеческим организмом. Эта особенность молока, которой не имеет никакой другой продукт, делает его **незаменимым для людей, больных остеопорозом**– болезни, при которой из костей вымывается кальций, провоцируя их хрупкость и ломкость.
- Молоко –отличное средство в борьбе с бессонницей. Успокаивающее воздействие этого продукта на нервную систему обусловлено содержанием в нем аминокислот фенилаланина и триптофана. Недаром одним из самых распространенных народных рецептов для лечения бессонницы является стакан теплого молока с медом, выпитый за час до сна.



- Молоко богато витаминами. В нем много рибофлавина (витамина В2), способствующего полноценному энергетическому обмену в организме – именно рибофлавин обладает свойством превращать углеводы и жиры в энергию. Поэтому молоко особенно полезно при борьбе с лишним весом (в этом случае нужно употреблять нежирное молоко), нарушениях работы иммунной и эндокринной систем.

- Молоко хорошо помогает при мигренях, сильных головных болях. Особенно хорош при мигрени яично-молочный коктейль (сырое яйцо на стакан кипящего молока) – недельный курс этого «лекарства» заставят головные боли покинуть вас на длительное время.



- Молоко — это также отличное косметологическое средство. Молочные умывания и компрессы помогут при сухой и раздраженной коже.



# Пословицы и поговорки о молоке

- **Бела, румяна - ровно кровь с молоком.**
- **В осень любого гостя потчуют молоком, а нелюбого - медом.**
- **Выдоить молоко - легко, обратно влить - попробуй.**
- **Где молоко, тут и волокно.**
- **Заварил кашу, так не жалея и молока.**
- **Как скот накормишь, так и молоко получишь.**
- **Корова в тепле - молоко на столе.**



*О, молоко!  
Ты – чудо из чудес!  
Ведь создала тебя сама природа!  
В тебе - луга, цветы, зеленый лес  
И солнца свет в любое время года!  
В тебе рожок пастуший и роса,  
Река, что тихо дремлет на  
рассвете,  
В тебе медвяный клевер и гроза,  
Закат багряный и осенний ветер!  
Ну, можно ль о тебе как о еде?  
Ты просто чудо, молоко коровье!  
И витаминов целый воз в тебе,  
И людям ты всегда несешь  
здоровье.*

