

# ***Полезно ли МОЛОКО?***

**Выполнила работу ученица 3 класса**

**Толкачева Анна**

**руководитель: Долгих С.В.**

# План:

- *Гипотеза.*
- *Что такое молоко.*
- *Виды молока.*
- *Как получается молоко?*
- *Состав молока.*
- *Молочные продукты.*
- *Полезные свойства молока.*
- *Заключение.*
- *Используемая литература.*

*Я взяла тему «  
Полезно ли молоко?»,  
потому что я очень  
люблю молоко и мне  
интересно, на самом  
ли деле оно не только  
вкусное , но и  
полезное.*



*Молоко – это жидкость, которая вырабатывается животными. Цвет молока белый, а на вкус молоко очень вкусное, поэтому его любят не только дети, но и взрослые. Молоко является одним из основных продуктом питания.*



Самое распространённое молоко – молоко от коровы. Но существуют и другие виды молока. Например козье молоко, оно тоже употребляется в пищу и очень вкусное. Молоко от лошади тоже иногда употребляют в пищу и делают из него кумыс. Меньше всего используют верблюжье молоко.



*Корова пасётся на лугу и ест траву.  
Затем корова переваривает съеденную  
траву и у неё образуется молоко.  
Мы доим корову и таким образом  
получаем молоко.*



Молоко содержит большое количество полезных веществ, которые нужны нашему организму. Мы должны знать, что молоко –

это главный поставщик **кальция**. Также в молоке содержится **фосфор**. А кальций и фосфор, как известно, делают зубы и кости крепкими и здоровыми. А ещё в молоке есть очень много витаминов.

**ПЕЙТЕ ДЕТИ МОЛОКО –  
БУДЕТЕ**

**ЗДОРОВЫ!!!**





*Самый близкий по вкусу продукт получаемый из молока – сливки. Сливки получают путём сепарирования. Они широко используются в кулинарии, например их добавляют в торты. А из сливок получают сметану.*



*Молоко также используют для приготовления сгущённого молока . Его получают путём выпаривания. И чтобы сгущённое молоко долго хранилось его стерилизуют и консервируют с добавлением сахара. Вот так получается любимое всеми лакомство.*



*А ещё из молока делают кисломолочные продукты: кефир, ряженка, варенец, айран и много другого.*

*Ещё существуют и твёрдые кисломолочные продукты. К ним относятся творог и сыр. Творог делают из молока. Затем, вываривая творог в молоке, получают сыр .*



*Но самый вкусный продукт в состав которого входит молоко – это мороженое. Какого только мороженого нет на нашей планете. И всё оно очень вкусное, ведь его очень любят дети.*



*Полезно ли пить молоко при простуде? Ответ однозначен, да! В состав молока входит белок, который помогает бороться с вирусами и инфекцией.*

*Молоко является прекрасным средством от бессоннице. Особенно парное молоко успокаивает нашу нервную систему. Молоко также поможет и от головной боли.*

*Широкое использование молоко получило и в косметологии. Оно прекрасно увлажняет кожу, снимает раздражение и воспаление.*

Полезно ли  
молоко?  
Однозначно,  
полезно! Пейте  
молоко,  
употребляйте в  
пищу другие  
молочные  
продукты,  
сочетайте  
молоко с другой  
пищей - **и  
будьте  
здоровы!!!**



1) <http://ctntr-molodosti.ru>

2) <http://zdorovie-i-molodost.ru/polezno-li-moloko>

3) [www.o-moloke.ru](http://www.o-moloke.ru)

4) [kmol/nador.ru](http://kmol/nador.ru)