



# Влияние кисломолочных продуктов на здоровье детей



**ВЫПОЛНИЛА: УЧЕНИЦА 4 «А» КЛАССА  
БЕЛИЦКАЯ ЕЛИЗАВЕТА  
НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ЗАПРУДАЕВА А.К.**

Норильск 2015 г.

**Цель работы:** выявить, какое влияние оказывают кисломолочные продукты на здоровье детей.

**Задачи:**

- изучить разнообразие кисломолочных продуктов;
- определить значение кисломолочных продуктов для здоровья человека;
- выявить оптимальные схемы употребления кисломолочных продуктов;
- посетить норильский молокозавод;
- разработать рекомендации для учащихся и их родителей: «Влияние кисломолочных продуктов на здоровье детей».

**Объект исследования:** кисломолочные продукты.

**Предмет исследования:** роль кисломолочных продуктов в восстановлении и поддержании здоровья детей.

## **ГИПОТЕЗА:**

***- предположим, что кисломолочные продукты должны способствовать улучшению пищеварения человека, а следовательно положительно сказываться на его жизнедеятельности в целом.***



# Существует огромное разнообразие кисломолочных продуктов



# ЙОГУРТ



Йогурт может быть густым или питьевым, с наполнителями или без. Однако мало кому известно, что слово «йогурт» произошло от болгарского «югурт», которым называют кисломолочный продукт, сквашенный различными видами болгарской палочки - *Lactobacillus bulgaricus*.

# КЕФИР

Дело в том, что данный молочный продукт очень коварен, и неправильное обращение с кефирным грибком, используемым для создания закваски, может нарушить весь процесс, и кефир не получится.

Кефирный грибок – это природный симбиоз дрожжей и молочнокислых микроорганизмов. У настоящего кефира слегка островатый вкус и он пахнет уксусом.



# ПРОСТОКВАША

Это кисломолочный напиток, выработанный из пастеризованного молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых бактерий. В зависимости от культур молочнокислых бактерий различают простоквашу обыкновенную, мечниковскую, южную, украинскую (ряженка), ацидофильную и варенец.



# ТВОРОГ



Творог – продукт, богатый белком, аминокислотами, витаминами и минералами. В нем содержатся многие представители группы В. Из минералов в твороге очень много кальция, а также присутствуют калий, магний, натрий, фосфор и многие другие вещества.

# Экскурсия на МОЛОКОЗАВОД



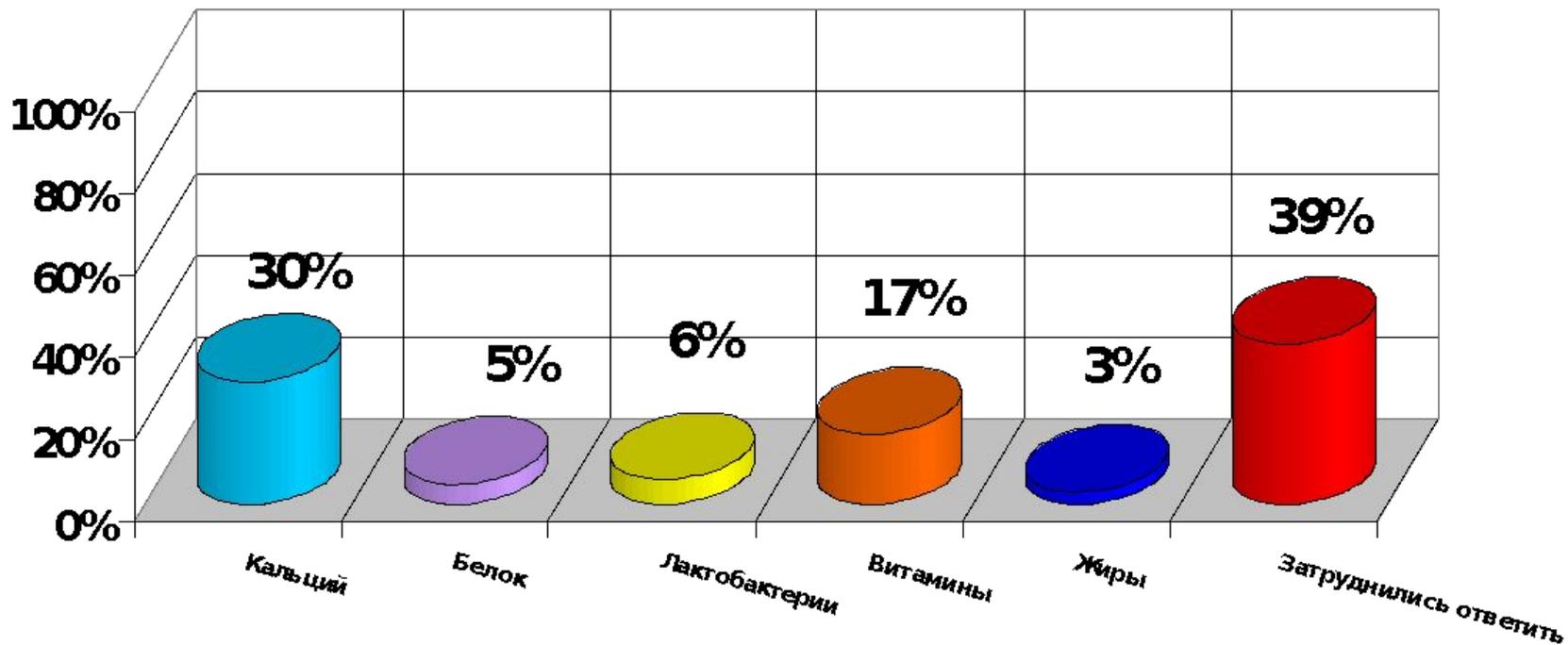
# Практическая часть



# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



## "Какие полезные вещества содержатся в кисломолочных продуктах"



### ответы детей

"Как часто родители покупают домой кисломолочные продукты"



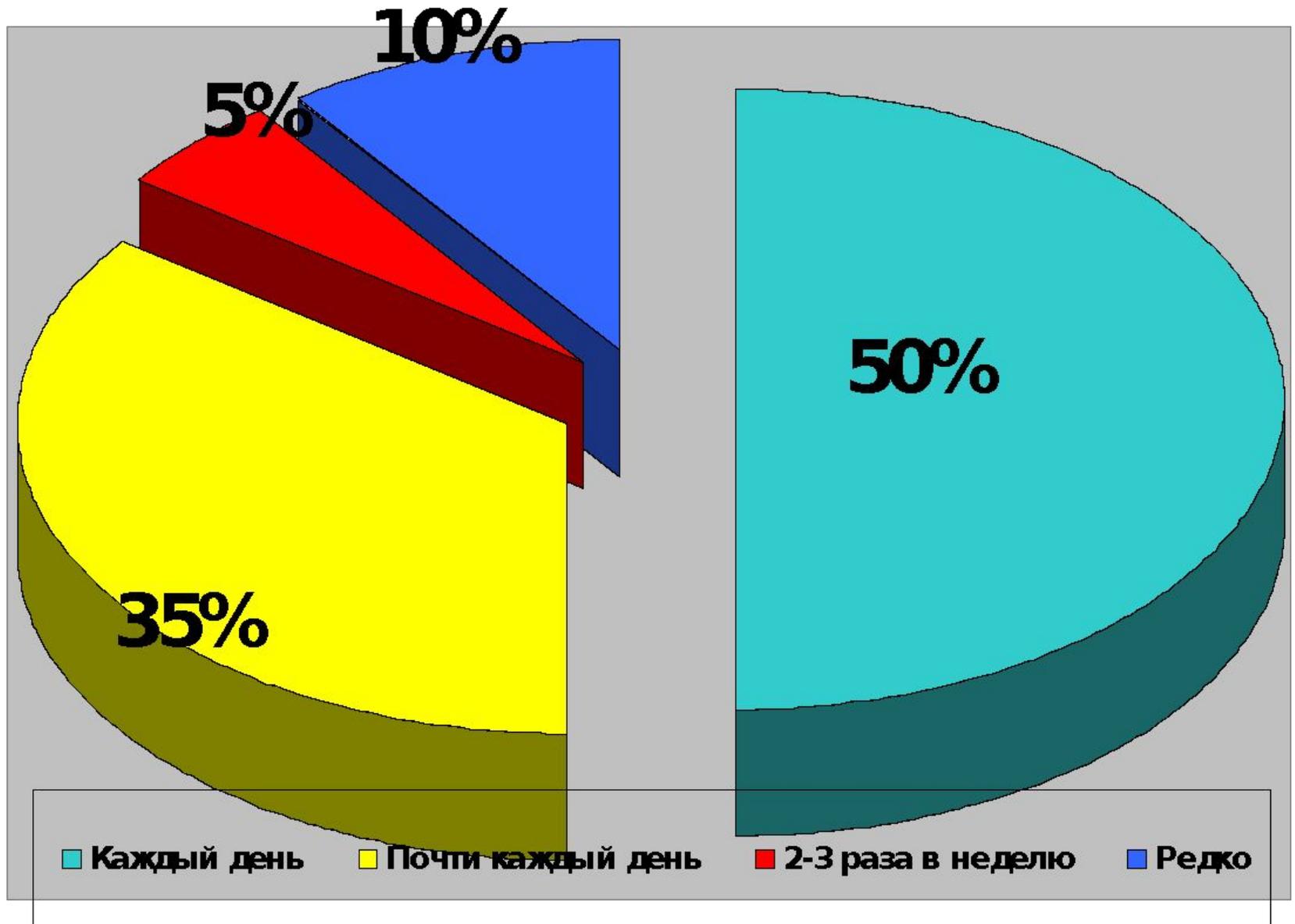
### ответы детей

"Как часто покупаете домой кисломолочные продукты"

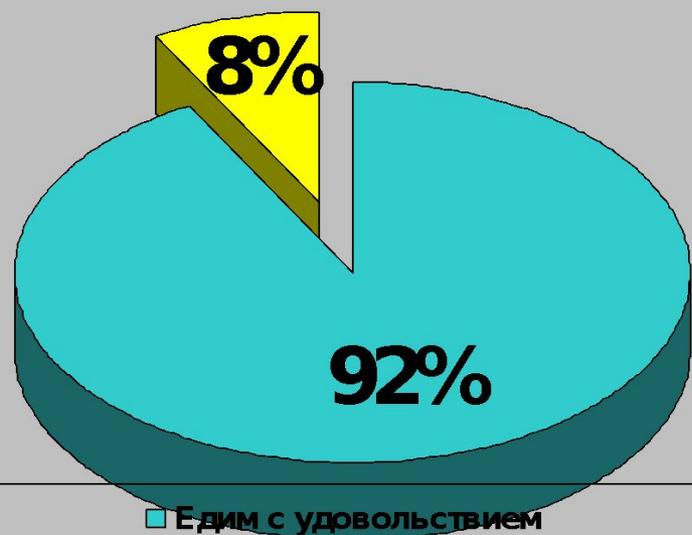


### ответы родителей

# Как часто употребляете кисломолочные продукты ?



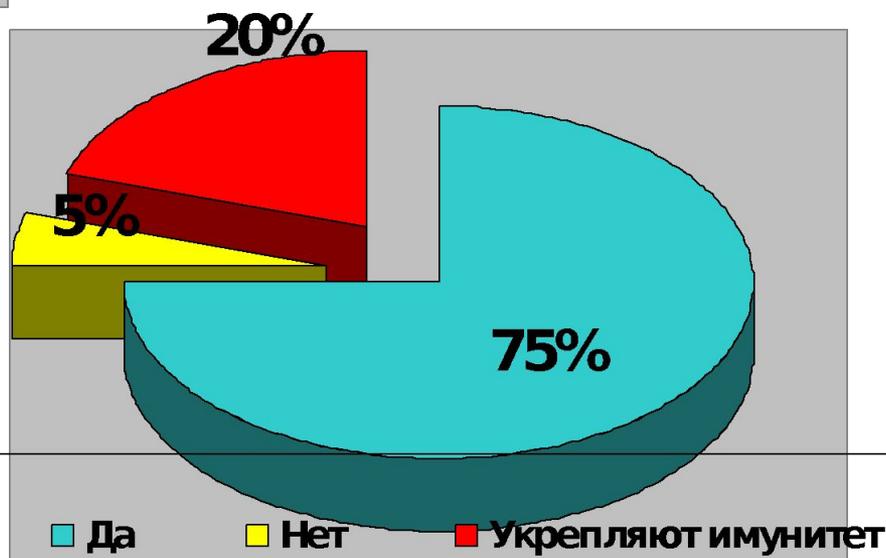
# Кисломолочные продукты вы едите:



■ Едим с удовольствием  
■ Заставляют родители

**ответы детей**

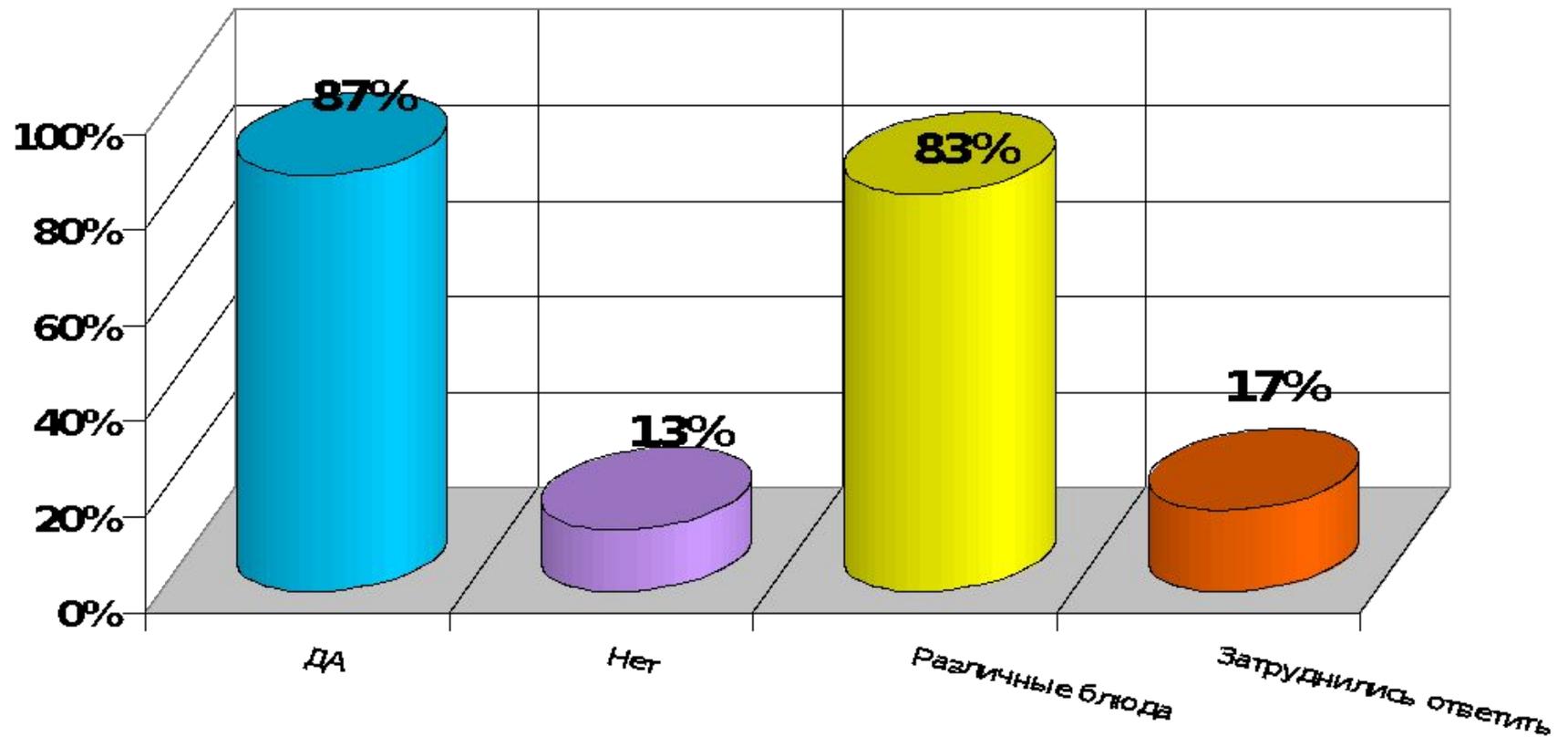
**Считаете ли вы, что кисломолочные продукты положительно влияют на здоровье детей?**



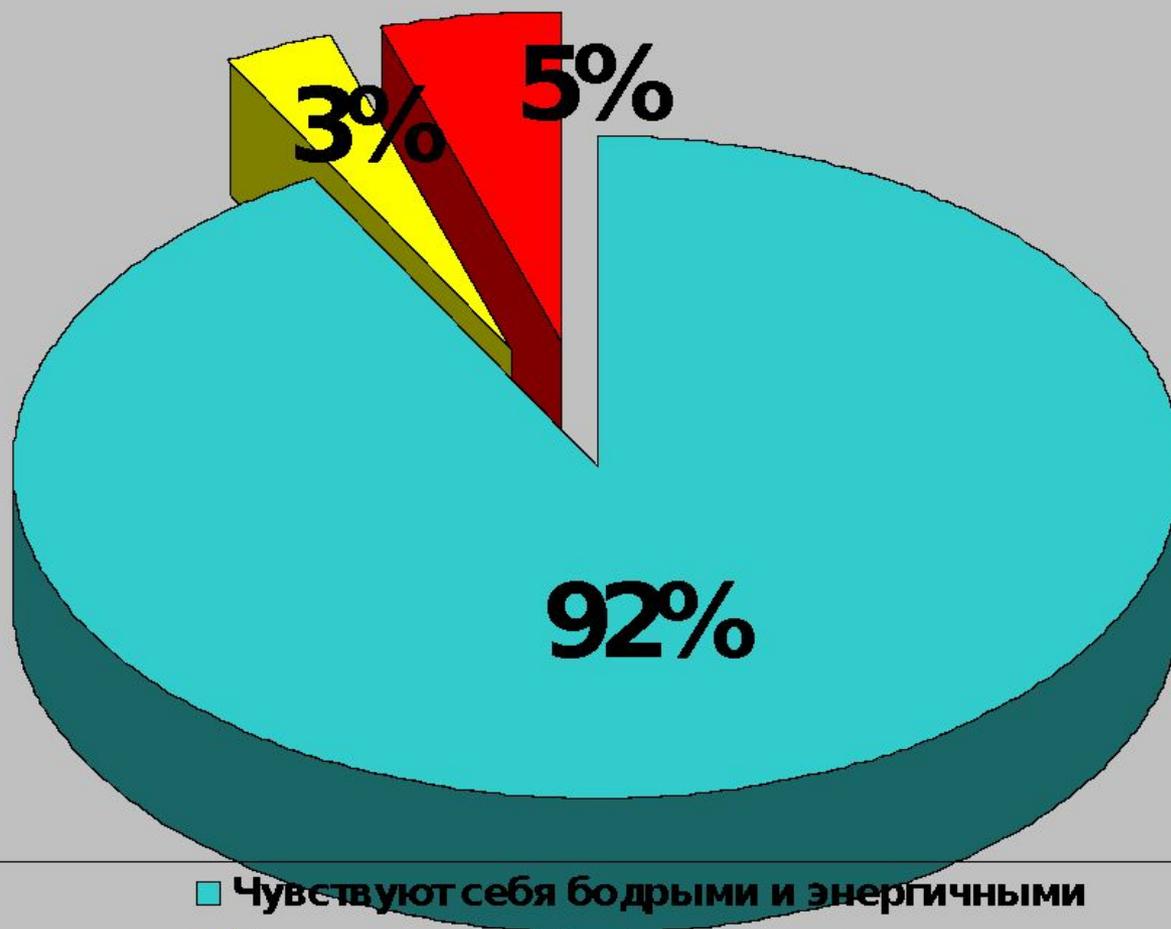
■ Да    ■ Нет    ■ Укрепляют иммунитет

**ответы родителей**

**"Нравятся ли вам блюда из творога?  
Какие блюда из творога вам готовят?"**



# Как вы себя чувствуете после употребления кефира и других кисломолочных продуктов?



- Чувствуют себя бодрыми и энергичными
- Тяжесть в желудке
- Боль в животе

# Интервью с диетсестрой



## **Заключение:**

*Таким образом, на основе изученных данных можно сказать следующее:*

*Здоровье человека на 70% зависит от его питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако и с ее помощью можно избавиться от многолетних недугов. Человек сам отвечает сам за поступление тех или иных продуктов в организм.*

*На основании теоретических и практических исследований можно сказать, в рационе кисломолочные продукты просто необходимы и для детей и для взрослых.*

*Следовательно, наша гипотеза подтвердилась: кисломолочные продукты должны способствовать улучшению пищеварения человека, а следовательно положительно сказываться на его жизнедеятельности в целом.*

**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

