



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



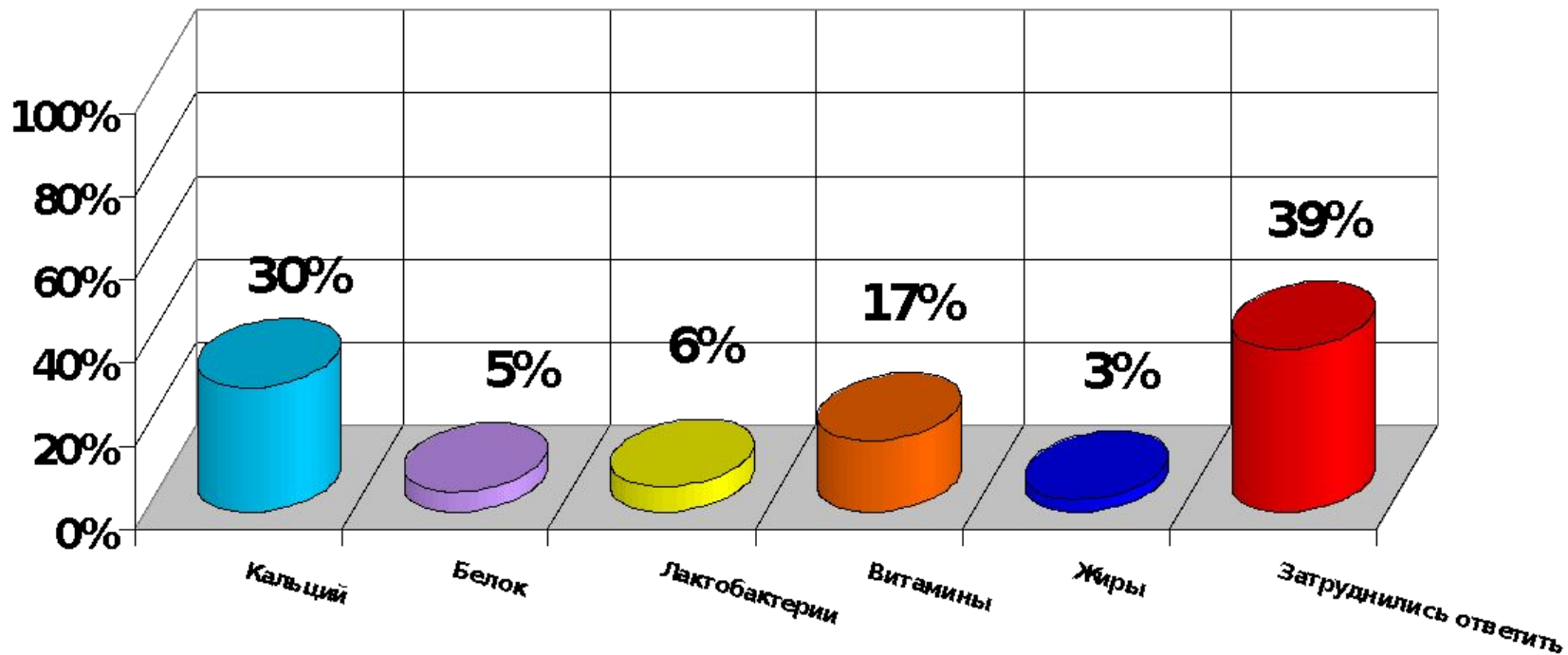
Практическая часть



СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



"Какие полезные вещества содержатся в кисломолочных продуктах"



ответы детей

"Как часто родители покупают домой кисломолочные продукты"



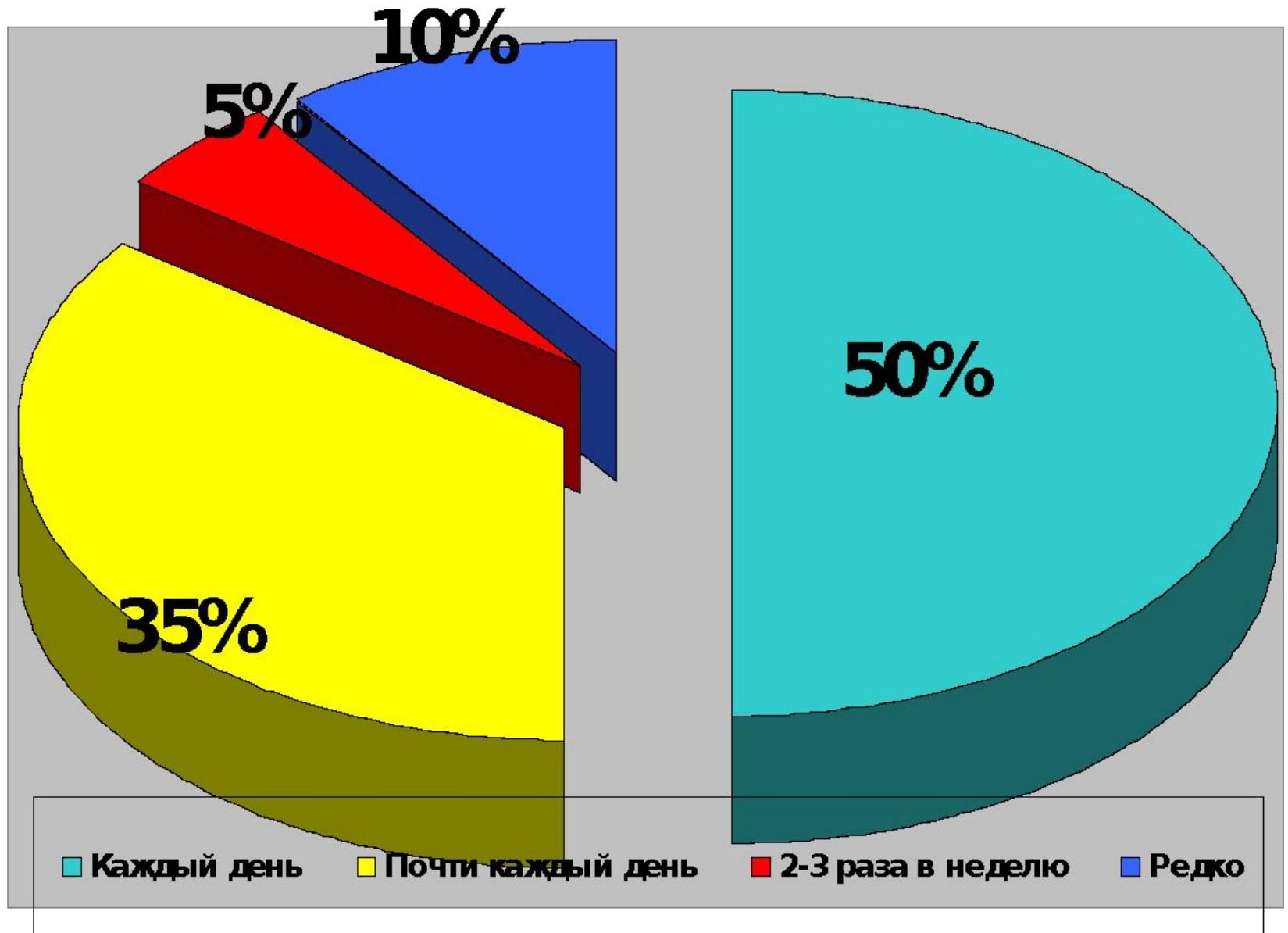
ответы детей

"Как часто покупаете домой кисломолочные продукты"



ответы родителей

Как часто употребляете кисломолочные продукты ?



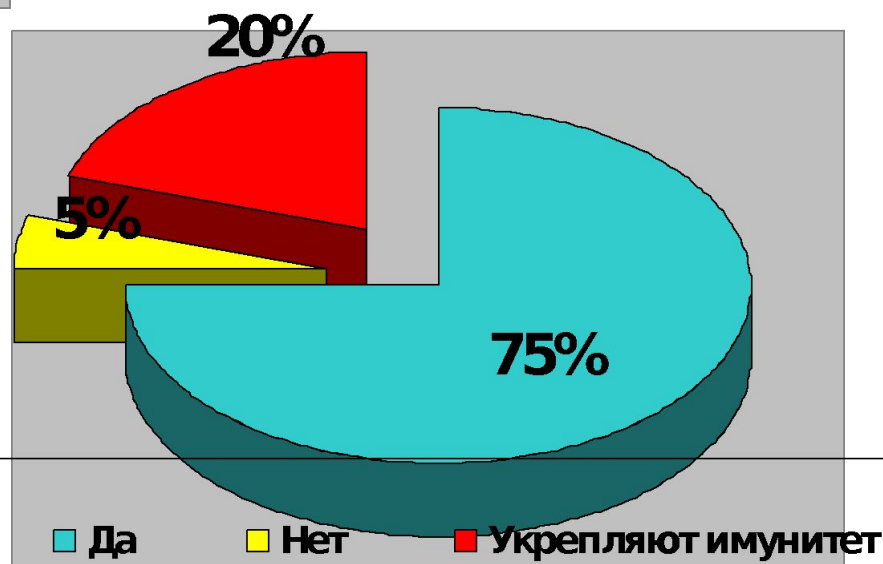
Кисломолочные продукты вы едите:



■ Едим с удовольствием
■ Заставляют родители

ответы детей

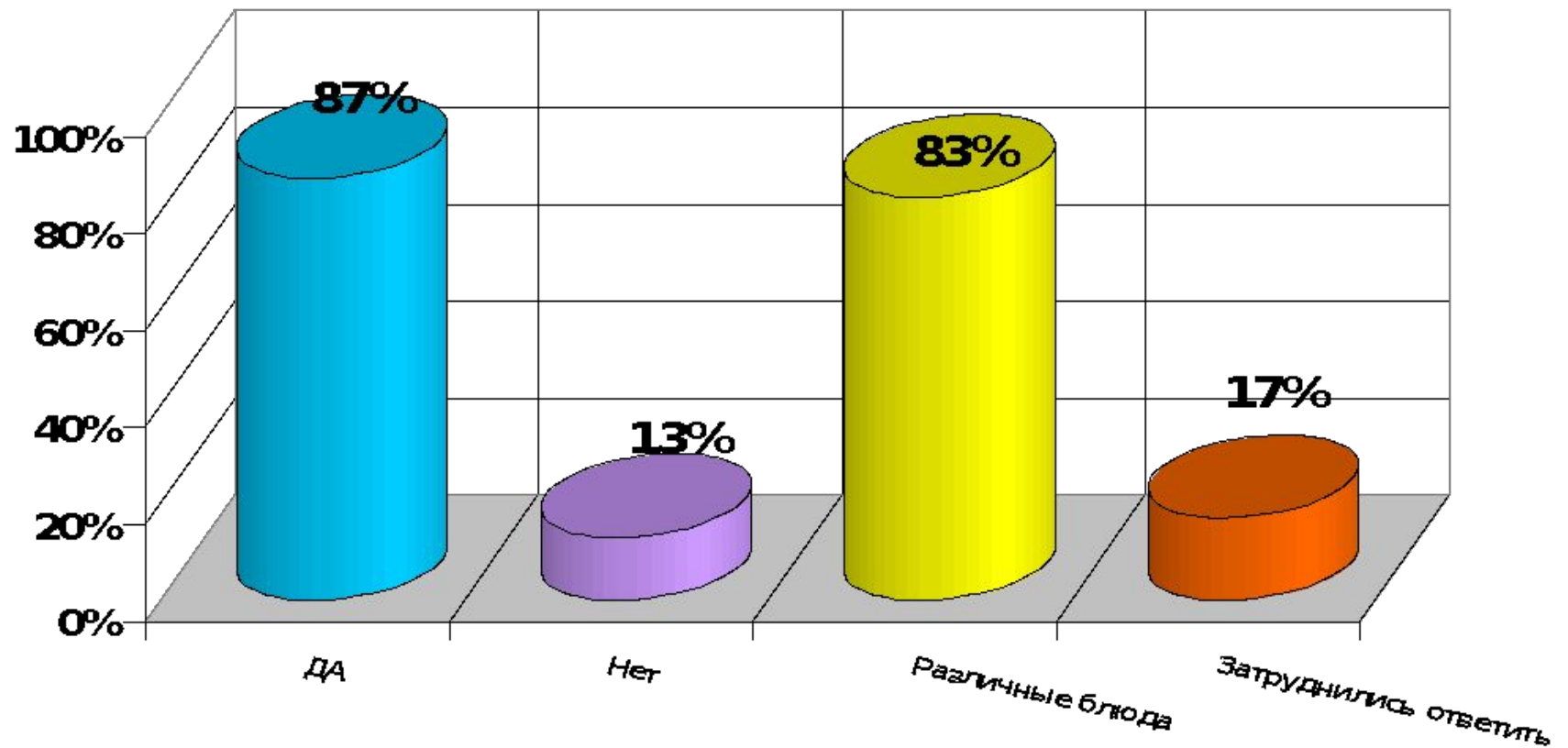
Считаете ли вы, что кисломолочные продукты положительно влияют на здоровье детей?



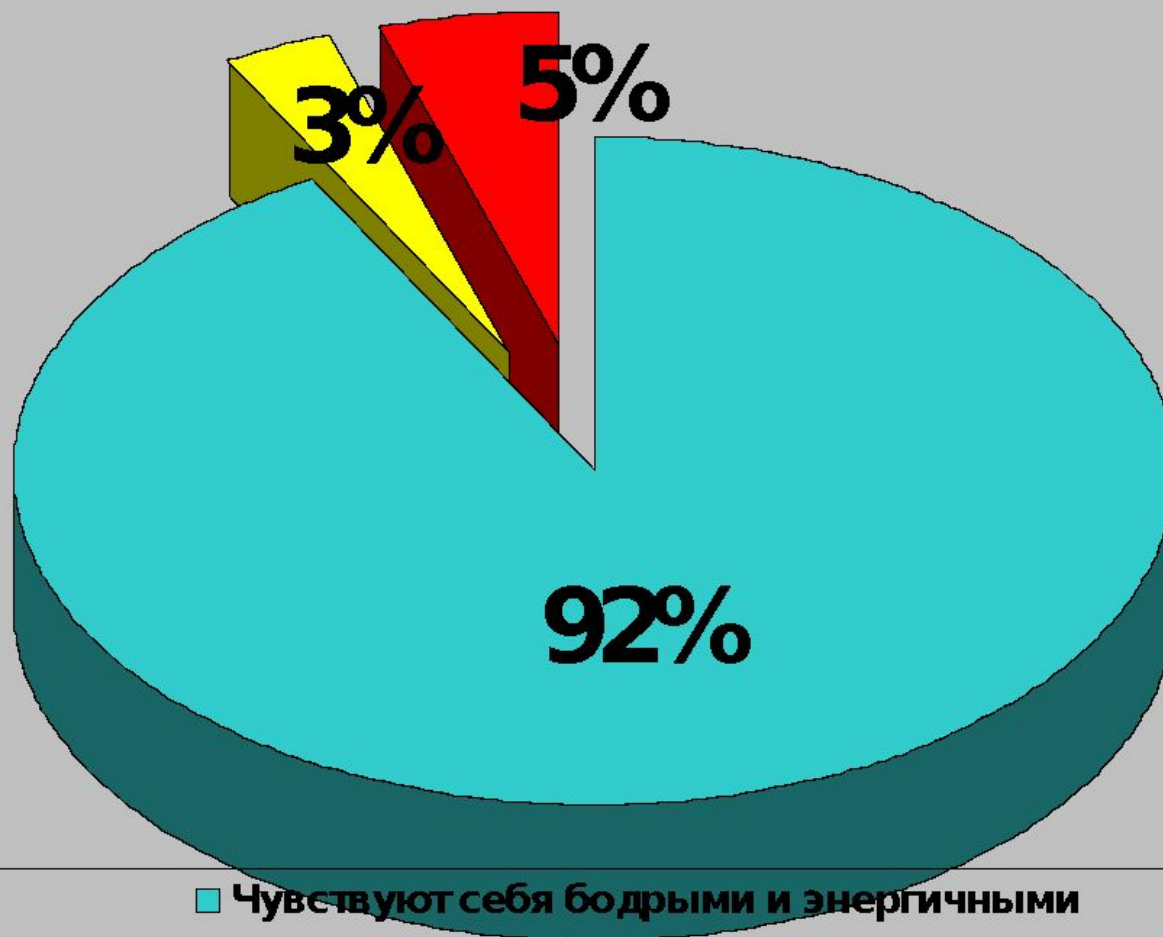
■ Да ■ Нет ■ Укрепляют иммунитет

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!**

