

Исследовательская работа «Польза молока и молочных продуктов»



Дети старшей группы « Капелька»
Воспитатель: Хайретдинова Р.Ф.

Петровск 2016 год

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ПРОЕКТА

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. К сожалению, не все дети группы «Капелька» с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока.

*Молоко — продукт особый,
Просто замечательный.
Рассказать о нем мы можем
Очень увлекательно!*



Задачи:

- *Расширять кругозор детей о молоке и молочных продуктах, их пользе для детского организма.*
- *Формировать у детей исследовательские навыки.*
- *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 в работу проекта.*

Гипотеза *Действительно ли молоко и молочные продукты являются ценными для детского питания*

Экскурсия в магазин



Мы наблюдали за тем, как дети в нашем детском саду ПЬЮТ МОЛОКО.

«Капелька» – старшая группа (15) – выпили – 40%(6),
не выпили или не допили – 60% (9)

«Солнышко»– средняя группа (14) – выпили – 78%
(11), 22% (3) – не выпили

«Радуга» – младшая группа (17) – выпили 94% (16),
не выпили 6% (1)

Вывод: Младшие дети пьют молоко лучше, чем старшие.



Олень



Коровье

МОЛОКО



Кумыс (Лошадиное)



Верблюжье



Козье

В состав молока входят:

- Витамины
- Минералы
- Белки
- Молочные кислоты
- Сахар
- Минеральные соли

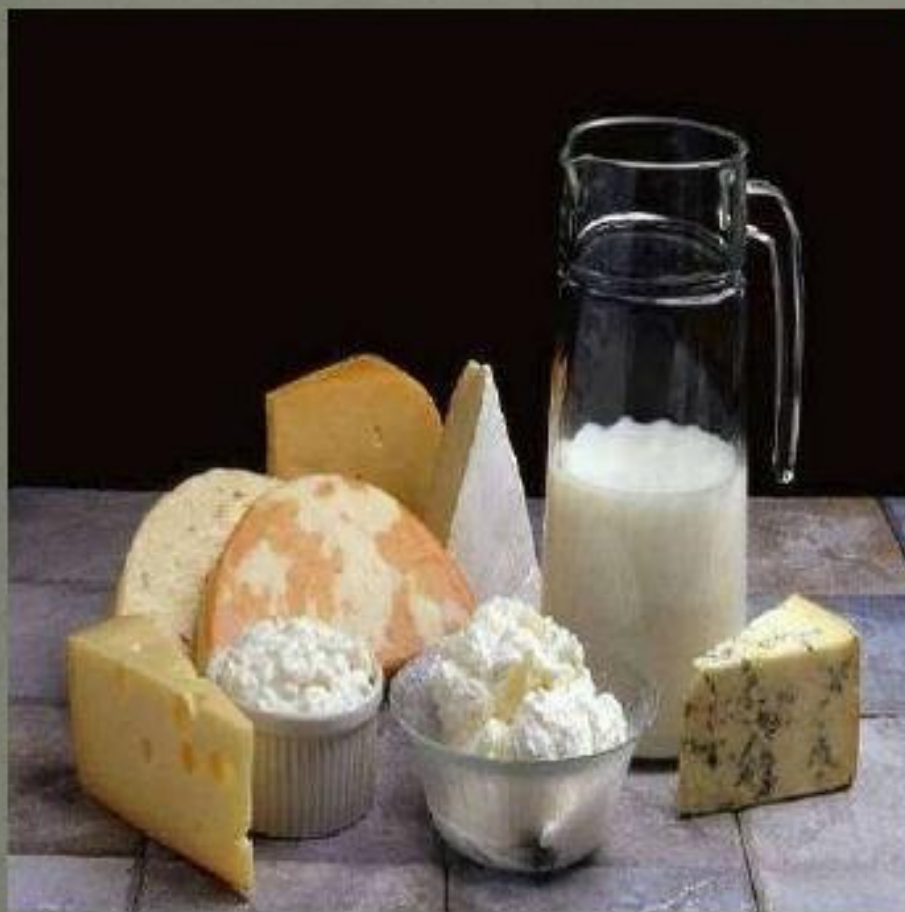
Польза молока



*«Молоко- это изумительная пища,
приготовленная самой природой»*

Иван Павлов

Что лучше, молоко или кисломолочные продукты?



- Больше пользы от кисломолочных продуктов. Они легче усваиваются организмом, и полезных веществ в них практически столько же, сколько и в молоке. Кисломолочные продукты помогают восстановить нормальную микрофлору кишечника, особенно выработанные с использованием бифидобактерий.
- Потреблять их лучше в первой половине дня. Даже от обыкновенного кефира польза немалая. В свое время Мечников даже рекомендовал его для лечения кровоточащих язв желудка. А в Японии и Канаде его давно признали лечебным напитком.

Содержит:

- Витамины **B₁**, **B₂**, **B₆**, которые нужны для дыхания клеток организма
- Витамин **PP** - без него кожа может стать сухой, нарушится пищеварение, ты можешь стать очень нервным
- Витамины **A**, **C**, **E** помогают лучше видеть, расти и не болеть



О вкусах не спорят, ведь главное - польза.

- Ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способны снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония. Любители молочного довольно редко страдают заболеваниями сердца. Вообще о пользе молочных продуктов спорить нечего, тут все и так очевидно. Состав молока-уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу, конечно же кальций и все известные витамины и ферменты.



укрепляет зубы и
кости

укрепляет
волосы и ногти

утоляет жажду

укрепляет
иммунитет



снижает вес

успокаивает

защищает сердце

Кисломолочные продукты

Целебные качества кисломолочных продуктов были известны еще в древности.

Так, в Индии есть поговорка:

«Пей кислое молоко —

и проживешь долго».

Кисло - молочные продукты.



- ЙОГУРТ
- КЕФИР
- ПРОСТОКВАША
- МАСЛО
- СЫР
- СМЕТАНА
- ТВОРОГ
- СНЕЖОК И ДРУГИЕ.



ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



КЕФИР относится к кисломолочным продуктам, которые действуют общеуспокаивающе на человека, расслабляют и снимают напряжение. Очень сильным антисептиком, который содержится в кефире, является молочная кислота. Она возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, которую образует кефир в желудке, способствует отличному усвоению витамина D, железа и кальция, улучшает пищеварение и усвоение всех питательных веществ.

ПРОСТОКВАША переваривается всего за 50-60 минут, а кисломолочные бактерии заселяют микрофлору кишечника и способствуют её нормализации. Кроме этого, они способствуют выработке витаминов и антибиотиков, подавляющих рост микробов - возбудителей всевозможных болезней желудочно-кишечного тракта.





РЯЖЕНКА - это кисломолочный напиток, получаемый из коровьего топленого молока совместным молочнокислым и спиртовым брожением. Она содержит комплекс биологически активных веществ (ферменты, свободные аминокислоты, антибиотические вещества), скапливающихся в результате жизнедеятельности молочно-кислых бактерий. Ряженка способствует лечению кожных заболеваний, астмы. Ряженка полезна для людей, страдающих воспалительными заболеваниями печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника.

ВАРЕНЕЦ - кисломолочный продукт, рекомендуется употреблять весной, поскольку он повышает иммунитет. Он способствует созданию благоприятной микрофлоры кишечника. Легко усваивается организмом. Является диетическим продуктом в состав, которого входят молочная кислота, полноценные белки, антибиотические вещества, успешно подавляющие процессы гниения.





ЙОГУРТ – щедрый источник ферментов, минеральных солей, белков и витаминов В12 и D. Он является натуральным природным антибиотиком. Этот продукт имеет способность уничтожать некоторые из видов амёб и таких опасных бактерий, как тифозные палочки, стрептококки и стафилококки.

Напиток «**СНЕЖОК**» – полезный кисломолочный продукт, вырабатываемый из пастеризованного нормализованного молока с добавлением подсластителя путем сквашивания специально подобранными заквасками, обладает диетическими и диабетическими свойствами, улучшает обмен веществ, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит, необходим больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ

Около 40% людей (а в некоторых регионах - 90-95%) не могут употреблять кисломолочные продукты, так как организм не усваивает лактозу. Даже несколько глотков КИСЛОМОЛОЧНОГО ПРОДУКТА вызывают обильное газообразование, а в некоторых случаях могут привести и к резкой интоксикации с потерей сознания (newsme.com).

Использование человеком продукции домашних животных



КОЗЬЕ

оленье



кумыс

Польза козьего молока



**Укрепляет кости,
ногти и волосы,
Не вызывает
аллергии,
Укрепляет
сердце,
Лечит желудок**

ОЛЕНЬЕ МОЛОКО

- **Богато белками,**
- **Предохраняет человека от многих болезней,**
- **Прекрасное средство против старения**

КУМЫС (МОЛОКО ЛОШАДИ)

- **Помогает при простуде, сердечных и кожных заболеваниях,**
- **Полезно для желудка**

ВЕРБЛЮЖЬЕ МОЛОКО

- **Помогает при диабете, аллергии,**
 - **Богато витаминами С и Д,**
 - **Хорошо утоляет жажду**

Опыт 1 Изучение свойств молока:

- состояние
- вкус
- запах
- прозрачность



Вывод: Молоко – это непрозрачная, белая, вкусная жидкость, без запаха.

Изготовление простокваши



Вывод: Молоко имеет свойство сквашиваться, из него получается совершенно другой напиток – простокваша.

Изготовление молочного коктейля.



Вывод: Из молока можно приготовить вкусный коктейль.

Художественно-продуктивная деятельность



Чтение и рассматривание познавательной литературы



Сюжетно-ролевые игры «Ферма», «Магазин молочной продукции»

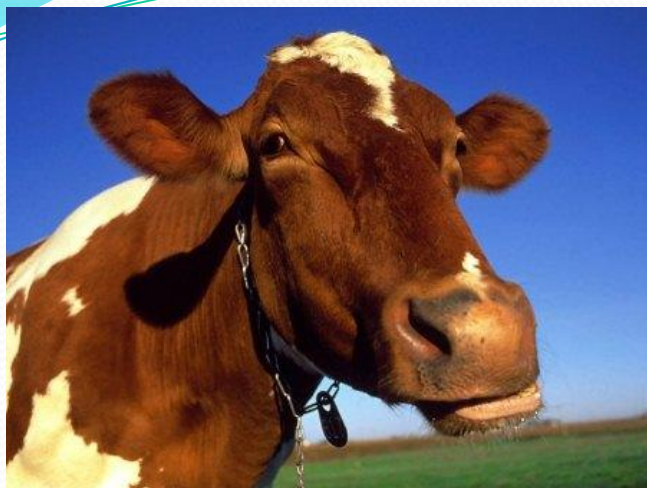


Макеты



ВЫВОД:

**Из молока можно сделать много
молочных продуктов,
а молочные продукты – вкусные и
полезные.**



**Издавна народ слагал о молоке
пословицы и поговорки:**

**«Корова во дворе – еда
на столе»**

**«Заварил кашу, так не
жалей ни молока, ни
масла»**



С детства пью я молоко,
В нем и сила, и тепло!
Ведь оно волшебное,
Доброе, полезное!

С ним расту я по часам
И совет хороший дам –
Вместо пепси, лимонада
Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:
Зубы, десны укрепляет!
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь ты молоко!

Будьте здоровы!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бредихин С.И. Технология и техника переработки молока. – М.: Колос, 2001.- 400с.
2. Кунижев С.М. Новые технологии в производстве молочных продуктов. - М.: ДеЛи Принт, 2004. – 260с.
3. <http://dic.academic.ru>
4. <http://www.kakest.com>
5. <http://www.abcslim.ru>
6. <http://www.edudic.ru>
7. <http://krollik.ru>