

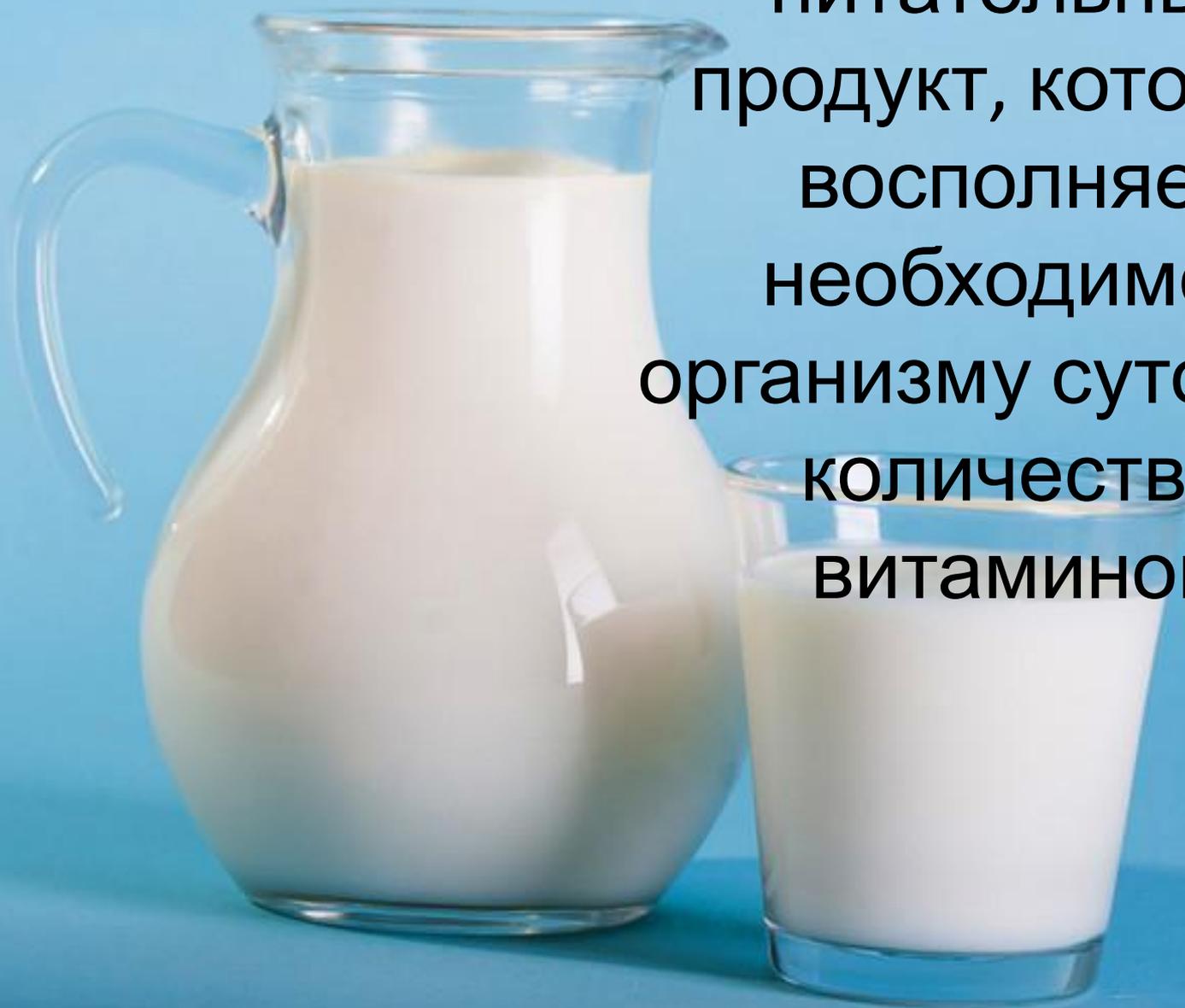
Тема проекта: Польза молока и  
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.



Пейте, дети молоко!  
Будете здоровы!!!



**Молоко- полезный и  
питательный  
продукт, который  
восполняет  
необходимое  
организму суточное  
количество  
ВИТАМИНОВ**



Стакан молока  
ежедневно – это  
кладезь  
кальция, белков  
и витаминов.



# **Ожидаемый результат:**

Моё мнение и мнение учеников, а возможно и ваше мнение о молоке и молочных продуктах изменится, и мы решим постоянно употреблять молочные продукты в пищу.



Цель нашей работы: Раскрыть значение молока и молочных продуктов для правильного питания школьника.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

- Изучить литературу и материалы информационных сайтов о молоке и молочных продуктах.
- Познакомиться с целебными свойствами молока.
- Уточнить, молоко каких животных человек употребляет в пищу.
- Провести эксперимент « Можно ли в домашних условиях получить из молока молочные продукты».
- Узнать у своих одноклассников и у взрослых, как они относятся к молоку.

## *Гипотеза:*

Возможно, если человек пьёт молоко и ест молочные продукты, то его организм развивается лучше.

## *Теоретические методы исследования:*

- метод беседы со взрослыми, в частности с мамой, учителем, а также со своими сверстниками;
- метод изучения литературы: чтение книг, журналов, просмотр материалов на сайтах в Интернете;

## *Практические методы*

*исследования:* совместно с мамой я проводила эксперимент, анкетирование учеников и взрослых.

*Объект исследования:* молоко

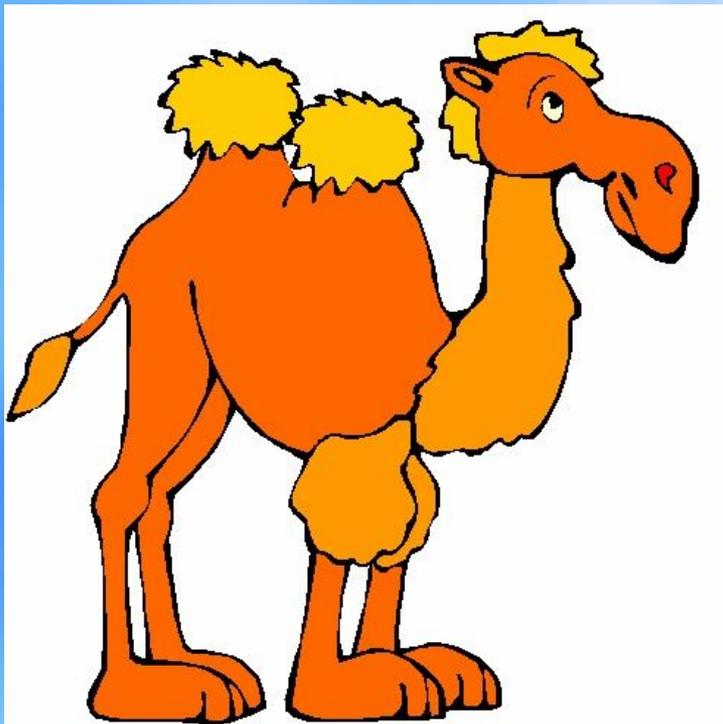
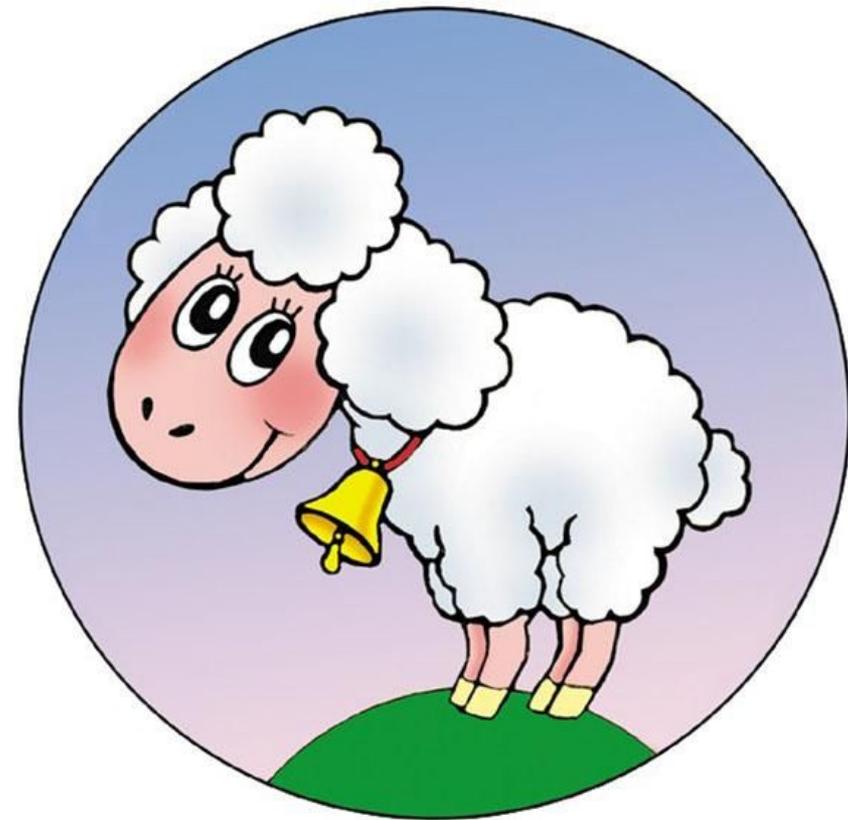
Молоко коров - это ценный пищевой продукт, в нем много витаминов и кальция, который необходим для здорового роста костей.



Самое известное  
в мире животное,  
которое дает  
молоко –  
это **корова**. В  
Индии она  
считается  
священным  
животным.



В Испании  
употребляют  
**овечье молоко.**



В Аравийских пустынях  
молоко берут  
от верблюдов.

**В Египте  
молоко  
дает буйвол.**



**В Перу  
молочным  
животным  
является лама.**



В Тибете люди  
получают  
МОЛОКО ОТ ЯКА.



На севере -  
от северного  
оленя.

Во многих  
странах  
молоко  
людям  
дает коза.



Из молока делают много  
продуктов. Творог,  
творожные изделия -  
творожные массы,  
сырки, кремы, торты и  
пасты. Кисло-молочные  
продукты –  
простокваша, ряженка,  
варенец, йогурт, кефир.  
Сыры, сметана, сливки,  
масло.



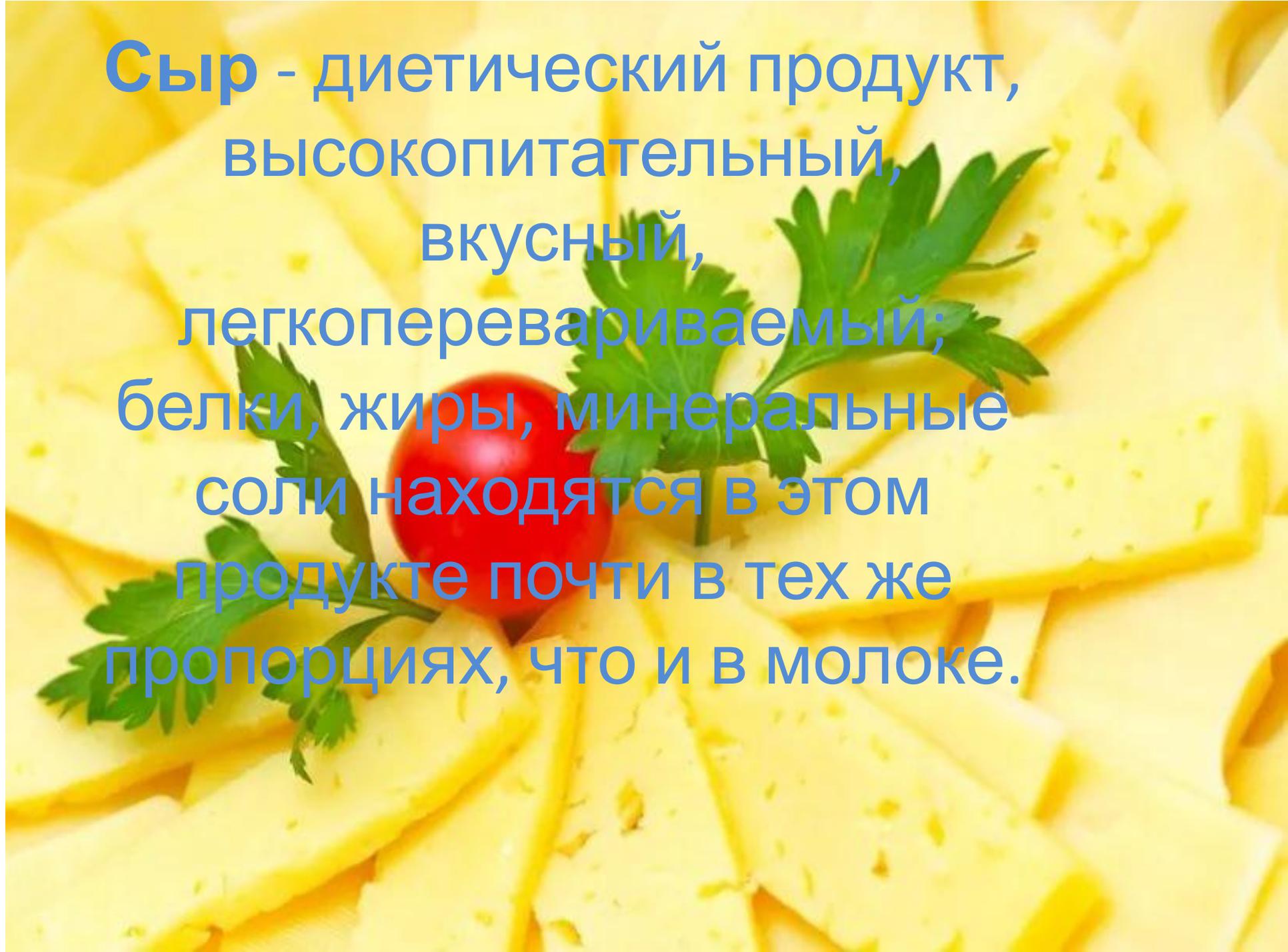
## ЧТО ДЕЛАЮТ ИЗ МОЛОКА:

Сыр, коктейль,  
масло, йогурты,  
сметану,  
мороженое,  
творог, сгущенное  
молоко.



БЛЮДА С  
МОЛОЧНЫМИ  
ПРОДУКТАМИ:  
Каша, супы,  
бутерброды,  
пицца, вареники,  
творожники,  
запеканки, омлет,  
оладьи

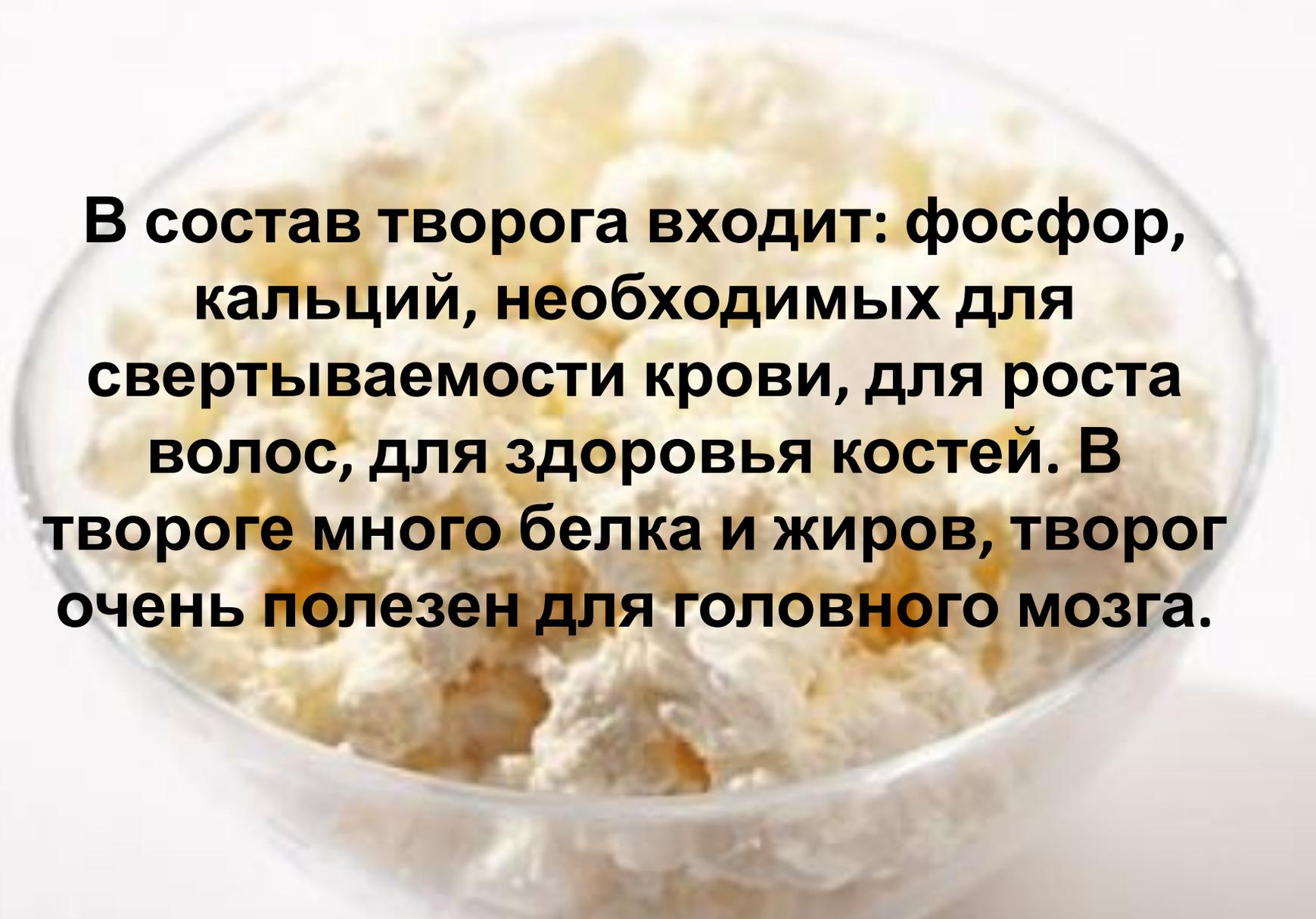




**Сыр** - диетический продукт,  
высокопитательный,  
вкусный,  
легкоперевариваемый;  
белки, жиры, минеральные  
соли находятся в этом  
продукте почти в тех же  
пропорциях, что и в молоке.



**Сметана** легче воспринимается желудком, чем сливки, и полезнее, чем молоко. В ней много органических кислот, макро– и микроэлементов (в частности – кальция), витаминов, в частности А, Е, В2, В12, С, РР.

A clear glass bowl filled with white, lumpy cottage cheese (tvorog). The bowl is covered with a clear glass lid. The background is a plain, light-colored surface.

**В состав творога входит: фосфор, кальций, необходимых для свертываемости крови, для роста волос, для здоровья костей. В твороге много белка и жиров, творог очень полезен для головного мозга.**



**Кефир** содержит витамин А, нужный человеку для остроты зрения и здоровья кожи; благотворно влияет на состав микроорганизмов кишечника, предотвращает развитие инфекций, частое потребление кефира нормализует вес; **стимулирует иммунитет, помогает победить хроническую усталость, снимет напряжение, расслабляет нервы и мышцы;** способствует хорошему усвоению кальция, железа и витамина D, улучшает усвоение всех питательных веществ; кефир легко усваивается, облегчая работу

**Йогурт** -улучшает пищеварение и помогает организму справиться с инфекциями содержит больше витамина В12, витамина В3 и витамина А, чем молоко!



# Эксперимент: «Можно ли в домашних условиях получить из молока молочные продукты?»



1 этап: Купили парное коровье молоко.

2 этап: Поставили молоко в холодильник, чтобы получить сливки.

На следующий день сверху в банке с молоком отстоялись сливки. Я ложкой счерпала их в чашку.



- 3 этап: На следующий день сливки превратились в сметану, а обезжиренное молоко превратилось в простоквашу.



4 этап: На следующий день сварили творог. Поставили банку с простоквашей в кастрюлю с водой. Варили на медленном огне более 2 часов.



- У нас получился творог и сыворотка. Мы слили сыворотку и выложили творог в тарелку.



# Анкетирование учащихся.

Было опрошено:

- 26 учеников 1Б класса
  - 18 родителей.

# 1 вопрос: Любите ли вы молоко?

	Ученики	Родители
да	22	17
нет	7	1

## Вопрос 2:Какие молочные продукты вы предпочитаете?

	<b>ученики</b>	<b>родители</b>
<b>каша</b>	12	10
<b>Молочный суп</b>	13	9
<b>запеканка</b>	16	10
<b>йогурт</b>	21	15
<b>кефир</b>	6	13
<b>сгущёнка</b>	23	11
<b>творог</b>	19	14
<b>мороженое</b>	24	14
<b>сметана</b>	17	16

# Вопрос 3: Считаете ли вы молоко и молочные продукты полезными?

	ученики	Родители
да	25	18
нет	1	0

По рекомендации Института питания, рацион ребёнка должен  **$1/2$**  состоять из молока и молочных продуктов, а у взрослого человека – на  **$1/4$**



# Как правильно пить молоко:

- 1) Пить молоко лучше отдельно от всего, медленно, маленькими глотками.
- 2) Молоко нельзя пить с рыбой, яйцами, мясом и сыром, потому что эти продукты несовместимы.



**Спасибо за внимание!**