

Исследовательская работа по теме "Чем полезен молочный завтрак?"



Цели и задачи нашего исследования:

1. Изучить состав молока;
2. Выяснить, в чём польза молока;
3. Выяснить историю употребления молока;
4. Провести анкетирование среди одноклассников и учеников 3 «Б» класса;
5. Составить рекомендации для школьников.

Объект нашего исследования:

Школьное
МОЛОКО



Гипотеза:

- И родители, и учителя постоянно говорят о пользе молока.
- Каждое утро в школе перед уроками мы пьём молоко.
- Наверное, в этом есть какой-то смысл?
- А действительно ли это так? Допустим, что в молоке нет ничего полезного, и пить его совсем не обязательно?



Содержание работы:

- Самая удивительная пища в мире;
- Что содержится в молоке;
- История молока;
- Великие люди о молоке;
- Молоко в медицине;
- Опрос школьников и составление таблицы;
- Выводы и рекомендации.

Самая удивительная пища.

- Пожалуй, самая удивительная пища в мире это та, которой животное кормит своих детёнышей, - молоко.
- Молоко превращает беспомощного львёнка в мощного зверя. Огромный кит, как и крошечная морская свинка, вскормлен молоком.
- Материнское грудное молоко – это единственная идеальная пища, защита от многих болезней.



Что содержится в молоке?

- В молоке есть всё, что нужно человеку: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины.
- Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.
- Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!
- Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.
- Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.



История молока.

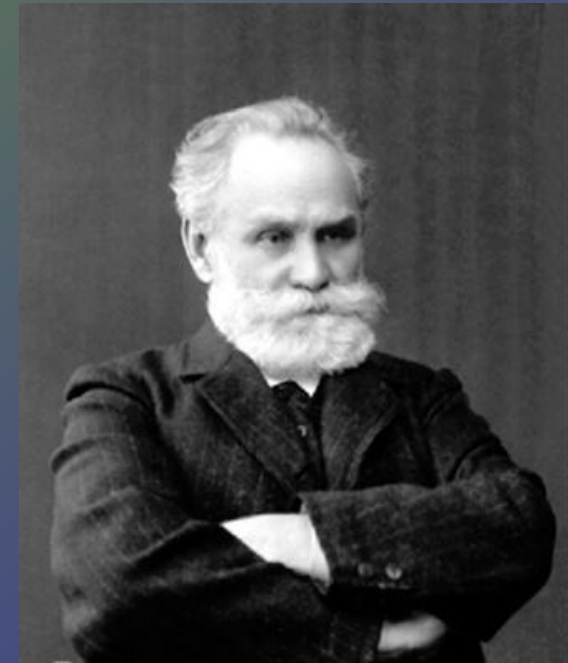
Согласно археологическим данным, в период неолита люди ещё не могли пить молоко животных – в их организме отсутствовал ген, необходимый для усвоения лактозы. Эта способность пришла к нашим предкам позже, ввиду генетической мутации.



- По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз.
- В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.



- Испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни».
- Знаменитый врач Гиппократ называл молоко лекарством, Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей, академик Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой.



Наш опрос:

Мы провели анкетирование наших одноклассников и учеников 3 «Б» класса. Мы попросили их ответить на несколько вопросов. В опросе принимали участие 37 учеников.

	да	нет
Любишь ли ты молоко?	31	6
Пьют ли молоко в твоей семье?	37	-
Как считаешь, молоко полезно?	36	1

Рекомендации:

По питательным показателям молоко - один из наиболее совершенных продуктов, который удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. При этом питательные вещества в молоке находятся в оптимальных соотношениях и в легко усваиваемой форме.

По данным научно-исследовательского института питания российской Академии медицинских наук ребёнок в возрасте от 6 до 12 лет должен получать ежедневно 200 г молока, в котором содержится около 34% дневной нормы кальция.

Принимая во внимание ценность молока, мы рекомендуем всем ученикам нашей школы ежедневно пить на завтрак школьное молоко.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!