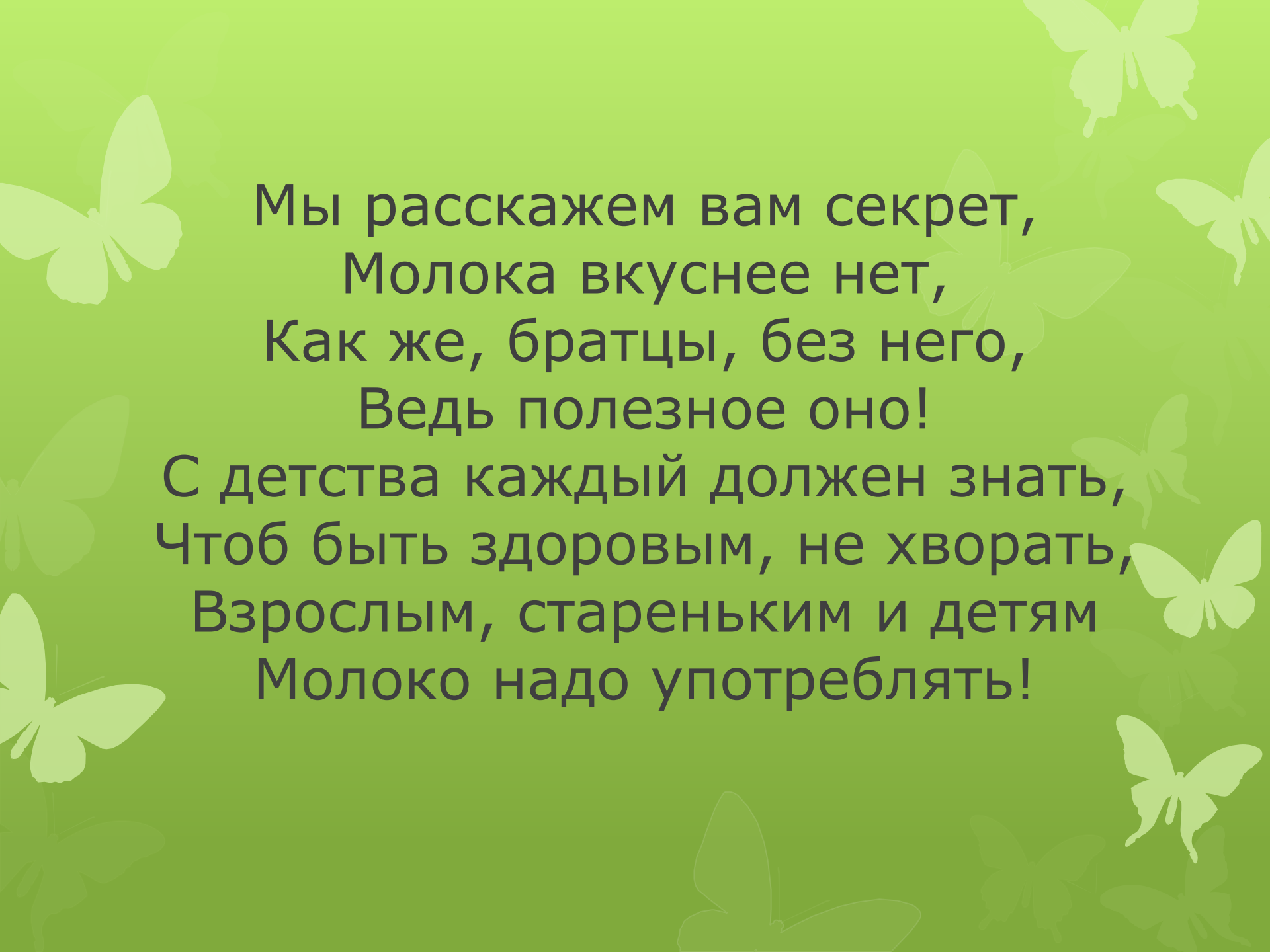


«Молочные продукты»

Подготовила: Калдузова Ольга
ученица 4 класса МОУ «ООШ с. Кувыка»



Мы расскажем вам секрет,
Молока вкуснее нет,
Как же, братцы, без него,
Ведь полезное оно!

С детства каждый должен знать,
Чтоб быть здоровым, не хворать,
Взрослым, стареньким и детям
Молоко надо употреблять!

Цель:

1. Выяснить, кто кроме коровы дает молоко.
2. В чем заключается польза молочных продуктов.
3. Какие продукты питания изготавливают из молока.

Вот кто поставляет молоко к
нашему столу в нашей
местности:



И козы тоже дают молоко!



И даже лошади!



Молочные продукты

играют важную роль в повседневном питании человека – один литр выпитого молока способен удовлетворить суточную потребность организма в животном белке. Помимо этого, молоко содержит все необходимые для человека вещества, а также лактозу, кальций. Богато оно также витаминами B1, B2 и D, калием, фосфором, железом, йодом и цинком. Регулярное употребление молочных продуктов поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%, а также молоко повысит защитные силы организма и защитит от заболеваний.

Из молока изготавливают: 1. РЯЖЕНКУ



делается на основе молока и заквашивается очень полезными для здоровья термофильным стрептококком и ацидофильной палочкой. Микрофлора ряженки попадая в организм человека, продуцирует молочную кислоту, которая мешает размножаться нежелательным, патогенным микроорганизмам и обезвреживает их, тем самым восстанавливая здоровый баланс в желудке.

2.СЛИВКИ



содержат витамина А в 6 раз больше, чем в молоке. Врачи включают сливки в рацион больного при гастритах и язве желудка. Отличаются высоким содержанием жира, поэтому будут незаменимы людям, ведущим активный образ жизни.

3.МОРОЖЕНОЕ



Мороженое способно понизить кровяное давление, облегчить симптомы мышечной слабости, укрепить костную ткань, а также стимулировать работу мозга. Однако, мороженое очень калорийно, поэтому им не следует увлекаться

4.СЛИВОЧНОЕ МАСЛО



В масле содержатся немного белков, витаминов (А, группы В, Д, Е, С), бета-каротина, минеральных солей, сахаров (лактоза), некоторых органических соединений, очень полезных для человека — фосфолипидов, а также холестерина. Полезно людям, занятым тяжелым физическим трудом, а также тем, кто часто простужается.

5.БРЫНЗУ



Рекомендуется в небольших количествах практически всем людям. Она содержит 14,6–17,9 г% белков, 25,5–20,1 г% жиров, богата кальцием (550–530 мг%), фосфором (220– 210 мг%). Соответственно энергетическая ценность брынзы из овечьего и коровьего молока — 298 и 260 ккал в 100 г продукта

6. КЕФИР



Употребление до 0,5 л кефира в день приводит к улучшению обмена веществ, быстрому выведению из организма шлаков и накопившихся продуктов обмена, налаживает работу сердечно-сосудистой системы, печени, почек и других внутренних органов человека. Кефир является средством поддержания здоровья и долголетия

7. ЙОГУРТ



Живые культуры, которые содержатся в некоторых видах йогурта, способствуют укреплению иммунной системы, помогает бороться с аллергией, быстро снимает чувство голода и жажды. Укрепляет иммунную систему, тем самым препятствуя появлению рака толстой кишки, а также рака груди.

8. ТВОРОГ



Творог упорядочивает обмен веществ, а минеральные вещества в его составе незаменимы для укрепления костей и улучшения работы нервной системы. В нем содержится множество белков, молочные жиры, соли кальция и фосфора (благодаря которым творожные белки лучше других перевариваются) . Специалисты рекомендуют употреблять творог всем без исключения.

9. СМЕТАНУ



В сметане в отличие от молока нет лактозы, а казеин, из-за которого многие не могут пить молоко, в сметане преобразуется в полезные легкоусваиваемые соединения. Еще она также богата кальцием и витаминами А, В и Е. Сметана в отличие от молока считается диетическим продуктом, а еще от нее не полнеют.

10. СЫР



Сыр - прекрасный источник кальция. Кроме того, в состав сыра входят белки, жиры и другие соединения, необходимые для нормального функционирования органов и систем. Для удовлетворения суточной потребности организма в кальции необходимо съесть 90 г сыра или выпить 800 мл молока.

11. КУМЫС



Из забродившего кобыльего молока уже много веков делают знаменитый кумыс. В нем в два раза меньше жира, чем в коровьем. При этом по составу оно схоже с материнским молоком, поэтому его часто используют в производстве искусственных смесей для детского питания.

**Дай молочка,
Буренушка,
Хоть капельку – на донышко!
Ждут меня котята,
Малые ребята.
Дай им сливок ложечку,
Творогу немножечко.
Всем дает здоровье
Молоко коровье!**





**Пейте, дети,
молоко!
Будете
здоровы!**