

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Кроссворд

Д
КОМПОТ

СОК

КИСЕЛЬ

МОРС

КАКАО

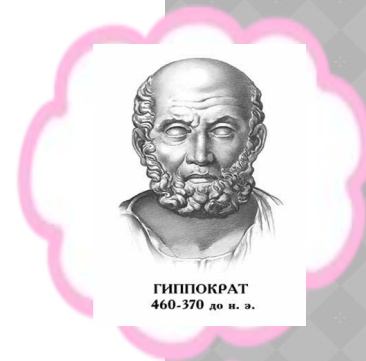
ВОДА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ , ИЗГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ МОЛОКА



- айран
- ацидофилин
- варенец
- катык
- йогурт
- кефир
- кумыс
- мацун
- пахта
- простокваша
- ряженка
- сгущённое молоко
- сливки
- сливочное масло
- сметана
- сухое молоко
- сыворожка
- сыр
- творог
- топлёное молоко
- шубат



История молока такая же древняя, как и история самого человечества. Историки еще спорят о точных датах, но из различных источников известно, что человек употребляет молоко в пищу около 10000 лет





При раскопках доисторических поселений Триполья, на Украине археологи находят подойники, отстойники для приготовления творога. По ним можно судить, как давно пользовались молоком.





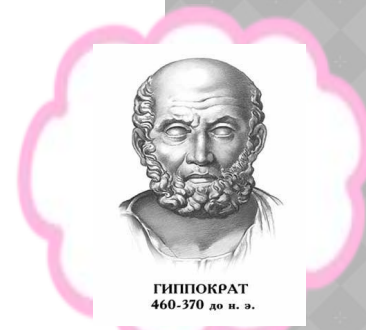
Возле становища первобытного человека появились стада одомашненных коров, а в лесах и степях водились их дикие предки - могучие туры. В старых летописях сохранились рассказы об охоте на этих могучих животных.





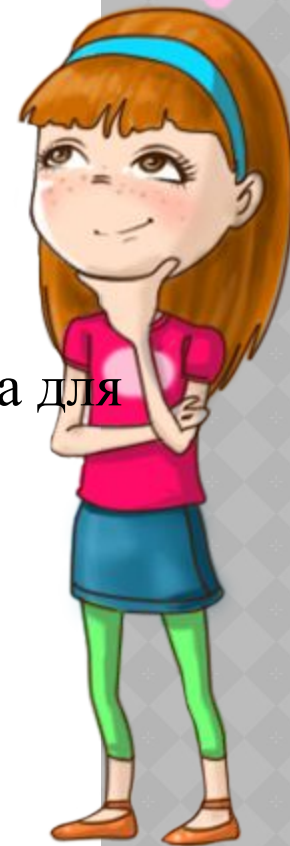
Молоко пили еще в глубокой древности, о чем свидетельствуют найденные при археологических раскопках в пещерах первобытных людей наряду с каменными топорами и костяными стрелами сосуды для молока.





О молоке писали знаменитые историки и ученые древности Геродот, Аристотель, Плиний.

- Древние греки и римляне первыми изобрели получение сыра из молока.
- Врач Гиппократ называл молоко лекарством,
- Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей.
- Академик Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой.



ОНИ ДАЮТ НАМ МОЛОКО



Корова



Верблюдица с малышом



Самка буйвола



Овца



Молоко кобылиц



Оленье молоко



Самка яка с детёнышем

СОСТАВЛЯЮЩИЕ МОЛОКА:

- Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их для тяжелой работы.
- Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.
- Сахар – углевод (лактоза) – еще один источник энергии.
- Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.
- Минеральные соли – требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.
- В молоке содержатся: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы.
- Витамины (около **30**): В2, А, С, Д.
- Вода.



СЫР



- Сыр - диетический продукт, высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый;
- белки, жиры, минеральные соли находятся в этом продукте почти в тех же пропорциях, что и в молоке. Сыр - концентрат молока.
- По вкусу сыры бывают острыми, нежными, ароматными, солеными и сладкими.

МАСЛО



- Сливочное масло богато витаминами А, Е, D и К, которые полезны для зрения и роста костей, улучшают состояние кожи и волос;
- является источником энергии;
- входящие в состав клеток нашего организма (особенно в тканях головного мозга) жиры способствуют их обновлению;
- полезно при болезнях, связанных с пищеварением;
- **важно употреблять достаточное количество сливочного масла в детском возрасте, чтобы у школьников не снижалась успеваемость.**

СМЕТАНА



- 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.
- Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Сметана способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение.
- Пара ложек сметаны, посыпанной сахаром, или «сметанный» бутерброд снимает стресс, помогает при депрессиях.
- Сметана широко используется в домашних косметических средствах.
- В народной медицине сметана лечит абсцесс.

ТВОРОГ



- ◉ 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.** Еще, в твороге находится метионин, который помогает бороться со склерозом. Минеральные вещества, находящиеся в твороге, аминокислоты благоприятно действуют на нервную систему. Творог особенно полезен пожилым людям, укрепляя их кости, а также детям
- ◉ творог входит в состав многих лечебных диет.

КЕФИР



- 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 уставшего «мотора» - сердца

СЛИВКИ



- Сливки содержат много витаминов (А, Е, В1, В2, С, РР и др);
- богаты лецитином, который играет важную роль в нормализации холестеринового обмена(предупреждает атеросклероз);
- сливки успокаивают нервную систему, помогают при депрессии.
- помогают при отёках, используют для омоложения;
- широко применяются в лечебном питании;
- сливки особенно полезны пожилым людям, до трех лет давать ребенку не рекомендуют

ПРОСТОКВАША

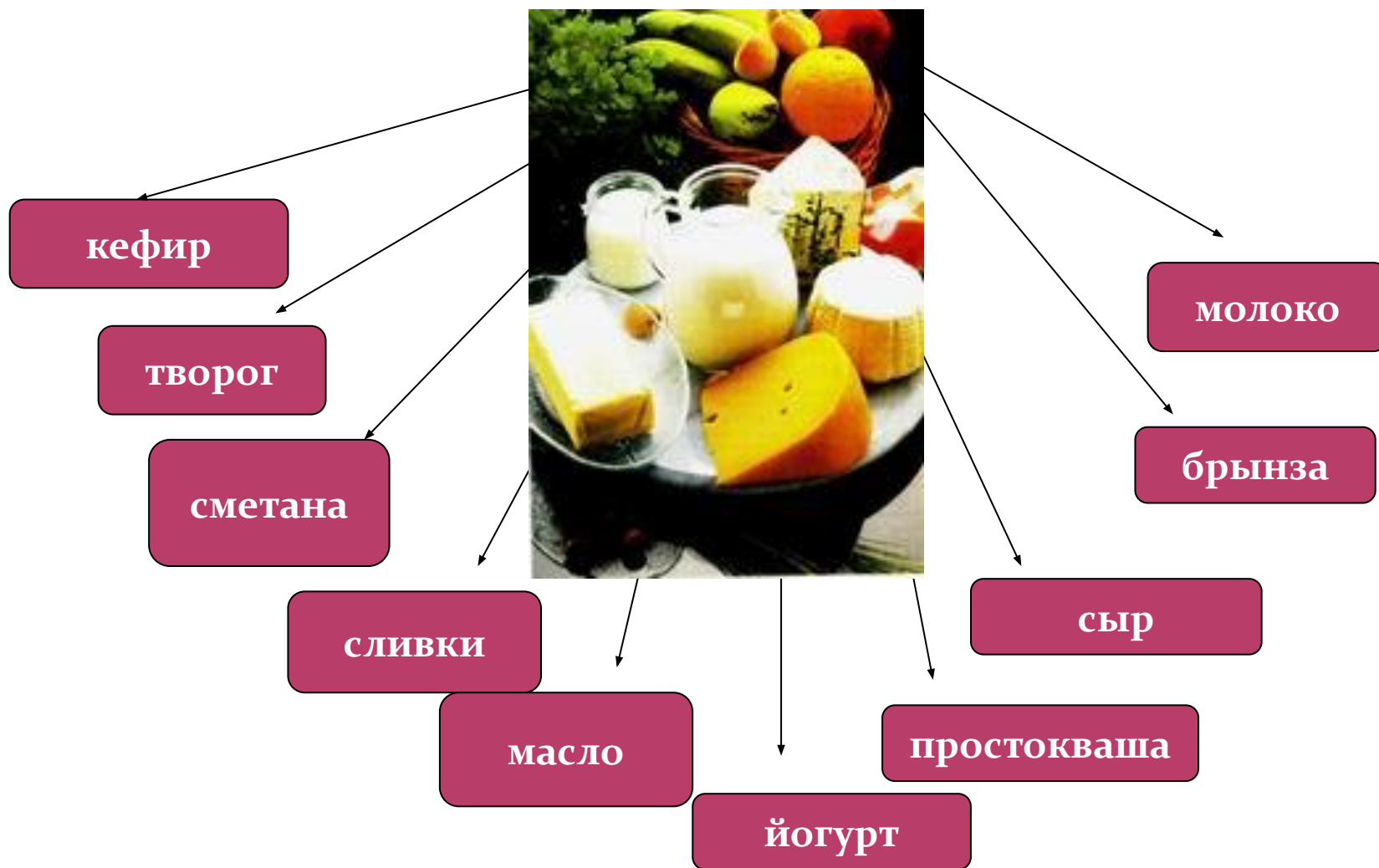


- является продуктом детского и лечебного питания;
- **благоприятно влияет на состав микроорганизмов кишечника;**
- природный антибиотик, разрушает некоторые вредные бактерии, которые могут присутствовать в пищеварительном тракте;
- богата витаминами А, С и минеральными веществами - кальцием, железом, калием, фосфором, удовлетворяет наши потребности в животных белках;
- простокваша идеальный продукт для выздоравливающих и пожилых людей, она легко переваривается;
- простокваша так же питательна, как молоко, но легче усваивается;
- простоквашу можно легко совместить с любой диетой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

- Старинная легенда гласит, что громовержец Зевс был вскормлен молоком божественной козы Амалфи из ее же рога.
- С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись не только в пищу, но и в качестве целебного средства. Молоко рекомендуют пить нервным людям.
- Молоком лечились внутренние воспаления, нарывы, опухоли. При ангине и других заболеваниях горла древние римляне полоскали его горячим молоком с добавлением соли.
- Выдающийся ученый Древнего Востока Авиценна в своих трудах уделил много внимания молоку и молочным продуктам, особое предпочтение, отдав коровьему.
- Молоко активно использовалось и в народной косметике. Из него делали маски и использовали их против морщин.
- Молоко широко применялось и для технических нужд. В древности оно использовалось в стенной росписи.
- стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.
- Древние философы называли молоко **«СОКОМ ЖИЗНИ»**
- **Молоко способно обезвреживать некоторые ядовитые вещества.**

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЭТО ВКУСНОЕ МОЛОКО!

www.karusel-toys.ru



**«Что делать?
Побежала она к
молочной речке -
кисельным берегам.
- Речка, речка, -
просит Маша, - спрячь
меня**



***Гуси лебеди». Русская народная
сказка***

◎ «Козлятушки,
ребятушки!
Отопритесь,
отворитесь!
Ваша мать
пришла - молока
принесла.
Бежит молоко
по вымечку,
Из вымечка - по
копытечку,
Из копытечка -
во сыру землю!»»



Волк и семеро козлят». Русская народная сказка

«Принесла сено
корове - корова
дала маслица.
Принесла курочка
маслица петушку.
Петушок сглотнул
маслица - и бобок
проглотил.
Вскочил и запел:
Ку-ка- ре-ку!»

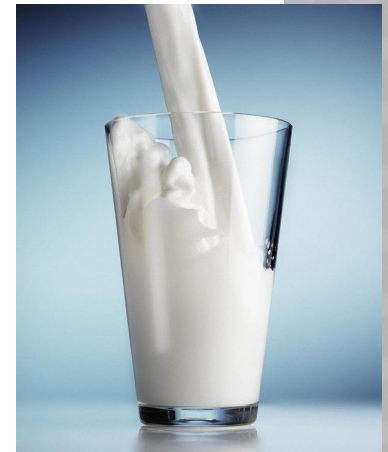


*Петушок и бобовое зернышко».
Русская народная сказка*



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О МОЛОКЕ

- Заварил кашу, так не желей ни молока, ни масла.
- Корова - на дворе, молоко - на столе.
- Корова пьет воду - дает молоко, змея пьет воду - источает яд.
- Обожжешься на молоке, станешь дуть и на воду.
- Корова рогата, да молоком богата.
- Не дело дегтем щи белить, на то есть сметана.



«ПОСЛОВИЦЫ»

Кашу маслом... не испортишь.

Где блины,... тут и мы.

Корова - на дворе, молоко - на
столе

«Приготовь блюдо»»

Рисовая каша.

- вода, молоко;
- рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

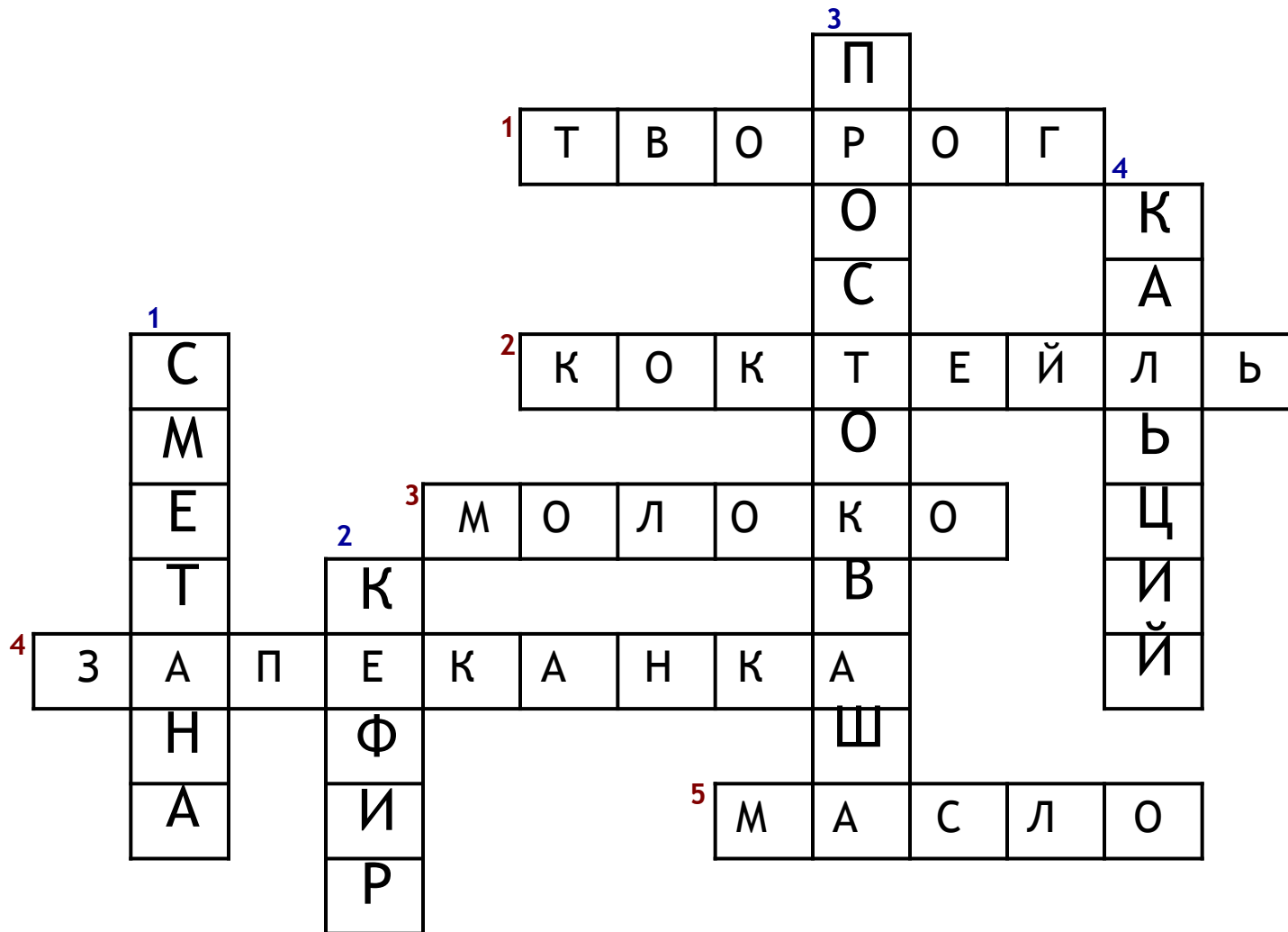
Омлет с сыром.

- чай, квас, молоко;
- соль, перец, сахар, горчица;
- яйцо, сухари;
- сыр, картофель;
- сметана, сливочное масло.

Какао.

- вода, молоко;
- соль, сахар,
- кофе, какао порошок.





По вертикали 1. Назовите свой организм, который способен
 взаимодействовать с духовным человеком.

«Математический»

КЕМ - М + ФИЛ - Л + Р

МОК - К + ЛО + КОЗ - З

СМ + МИ + Е + Т - МИ + А + Н + А

ЛАС + ЛИВ + У - А - ЛУ + КИ

Й + ОГИ + УМ - МИ + РТ

САМ + Р - А + ЯЖ + ЕН - МС + КА

Вывод:

Как видим, люди высоко ценили и ценят молоко за его питательные и целебные свойства.



Молоко полезно очень
И для взрослых и ребят.
Кашу, йогурт и сметану
Большой ложкою едят.

В молоке полезных много
витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы
кариес исчез.

Чтобы кости были крепки,
не болела голова.

Настроение чтобы было
превеселое всегда.

Шлет привет вам всем
корова:

-Пейте, дети, молоко
Будете здоровы!

