

Самарская область г.о. Тольятти МАОУ детский сад № 210

# «Падушки» Молоко животного и растительного происхождения



- Выполнила воспитатель 1 категории Коновалова Оксана Анатольевна

# Молоко коровы.



- Молоко коровы содержит в себе все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли), а так же является хорошо усвояемым продуктом. Коровье молоко очень богато кальцием, и в нем содержится в два раза больше белка, чем в любом другом молоке.

# Козье молоко.



Самым главным, наверное, плюсом козьего молока будет то, что оно очень полезно малышам. У детей не возникает аллергия, и они не страдают поносом при приеме козьего молока. Ученые даже обнаружили, что белки, которые входят в состав молока, очень похожи на белки, которые присутствуют в женском молоке. Поэтому козье молоко считается самым полезным молоком для детей и наиболее близкое по составу к женскому молоку. Даже взрослым будет очень полезно употреблять козье молоко.

# МОЛОКО КОБЫЛЫ



- Кобылье молоко легко усваивается и обладает большой биологической ценностью, поэтому оно используется в качестве заменителя женского молока при грудном вскармливании. Кумыс, приготавливаемый из кобыльего молока, обладает лечебно-профилактическими свойствами и является диетическим продуктом.

# ВЕРБЛЮЖЬЕ МОЛОКО



- Верблюжье молоко традиционно пьют в странах Средней Азии и ОАЭ. Там это повседневный продукт для приготовления разных блюд, а также самостоятельный напиток. Чаще всего из такого молока производят всевозможные сыры, вкусное мороженое, традиционные кисломолочные напитки. Особенно популярны такие напитки, как шубат и кумыс, среди казахских кочевников. Они готовят их, добавляя к свежему верблюжьему молоку кисломолочную закваску. Смесь находится в кожаной торбе в теплом месте от 1 до 3 суток, после чего целебный и вкусный напиток готов.



На вид и вкус верблюжье молоко практически не отличается от коровьего, оно белого цвета, со сладковатым и чуть солоноватым привкусом. Молоко содержит довольно большое количество натрия в своем составе, поэтому очень хорошо утоляет жажду в жарких условиях жизни. В верблюьем молоке по сравнению с коровьим больше натрия, в 10 раз больше железа и витамина С. Также верблюжье молоко имеет меньшую жирность по сравнению с коровьим, а жиры его содержат значительную долю ненасыщенных жирных кислот. Меньшее количество молочного сахара – лактазы – позволяет включать данный продукт в рацион людей с лактазной недостаточностью, которая довольно часто встречается у взрослого населения.

# СОЕВОЕ МОЛОКО



Соевое молоко очень походит по своим питательным веществам на коровье молоко, но является молоком растительного происхождения. Хорошо подойдет вегетарианцам, а так же людям, у которых непереносимость лактозы, присутствующей в коровьем молоке. Хорошая альтернатива коровьему молоку. Так же соевое молоко – низкокалорийный продукт, хорошо подойдет для диетического питания. Врачи не рекомендуют давать его детям, так как в нем нет тех веществ, которые необходимы для детского растущего организма.

# РИСОВОЕ МОЛОКО



- Молоко из риса содержит очень мало белков, но в тоже время в нем очень много углеводов. Основным плюсом рисового молока является то, что оно богато клетчаткой, которая снижает уровень холестерина и поддерживает в норме уровень сахара в крови. Так же, оно богато кальцием для укрепления костей и витаминами А и В. Детям до 5 лет врачи не рекомендуют пить рисовое молоко.



# МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО



- Миндальное молоко – это молоко растительного происхождения, поэтому в нем нет лактозы, и очень хорошо подойдет людям, которые не переносят лактозу, содержащуюся в животном молоке. В миндалевом молоке много кальция и других очень важных и полезных веществ: фосфора, кальция, фолиевой кислоты, ненасыщенных жирных кислот, витамина Е, цинка. Очень легко в приготовлении дома. Миндальное молоко оказывает положительный эффект на сердечно - сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт.





# КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Кокос не содержит холестерина и стимулирует работу кишечника (клетчатка). Из кокоса производится активированный уголь.

*В состав кокоса входят* аминокислоты, железо, медь, магний, калий, фосфор, цинк. Помимо этого, в нем много В1, В2, С, Е и немного глюкозы, фруктозы и сахарозы.

Кокосовое молоко на 40 % состоит из **кокосового масла**, которое является ценнейшим диетическим продуктом. Его главное достоинство — уникальная лауриновая кислота, которая, кроме кокосового, содержится еще в пальмовом масле и женском грудном молоке. Лауриновая кислота способствует защите организма от инфекций и вирусов.



# КЕДРОВОЕ МОЛОКО



- Кедровое молоко получают из ядер кедровых орехов. Оно является прекрасным источником макро- и микроэлементов, которые так нужны организму каждого человека. В кедровом молочке содержится аргинин, триптофан и витамин В. Они влияют на выработку гормонов роста, а также на правильное и полноценное формирование органов зрения. А вот витамины группы В просто необходимы молодому детскому организму для нормальной работы ЦНС. А йод и цинк – это вещества, которые нужны детскому мозгу для развития умственных способностей.



# Что выбрать?

## Растительное или животное молоко?



- О любом молоке животного происхождения слагают целые легенды о том, как молоко полезно для здоровья. В пользу растительного молока хочется сказать, что это молоко в чем-то даже превосходит молоко животных. В них отсутствует холестерин и меньше содержание вредных жиров, обогащены мононенасыщенными жирами. Растительное молоко очень хороший продукт для больных сахарным диабетом, а так же для худеющих людей, но полностью отказываться от животного молока не рекомендуется. **Особенно это будет вредно для малышей.** *Ни в коем случае не заменяйте молоко для грудных детей на растительное!*

***• Пейте дети молоко – будете здоровы!***