

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 Г. РАССКАЗОВО ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ»

ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА
2 Е КЛАССА
ВОРОНИНА СОФЬЯ
РУКОВОДИТЕЛЬ О. П. КАЗАКОВА

2014 ГОД

АКТУАЛЬНОСТЬ

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ И НЕЗАМЕНИМЫМ ПРОДУКТОМ
ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО. ОНО
ПО СВОЕМУ СОСТАВУ И БИОЛОГИЧЕСКИМ
СВОЙСТВАМ ЗАНИМАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ
МЕСТО СРЕДИ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ.**

КОГДА ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОКО

НАЧАЛО УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА ЖИВОТНЫХ ВОСХОДИТ К ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ И, ОЧЕВИДНО, СВЯЗАНО С ВРЕМЕНЕМ ПРИРУЧЕНИЯ ДИКИХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ. ПРИ АРХЕОЛОГИЧЕСКИХ РАСКОПКАХ ПОСЕЛЕНИЙ НАШИХ ПРЕДКОВ, ЖИВШИХ 5000 И БОЛЕЕ ЛЕТ НАЗАД, НАХОДЯТ МНОГО ПРЕДМЕТОВ, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ МОЛОКА - КУВШИНЫ, ЧАШКИ, ПОДОЙНИКИ ИЗ ГЛИНЫ, ОТСТОЙНИКИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТВОРОГА.

ДРЕВНИЕ ЛЮДИ НАЧАЛИ ПРИРУЧАТЬ **ТУРОВ**. ОНИ ПРИВОДИЛИ ИЗ СТЕПЕЙ ТЕЛЯТ ТУРОВ. СПОКОЙНЫХ ТЕЛЯТ ОСТАВЛЯЛИ ДЛЯ ПРИПЛОДА. ОТ НИХ И ПОШЛИ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ – КОРОВЫ. ОЧЕНЬ ДОЛГО КОРОВЫ ОБРАБАТЫВАЛИ ПОЛЯ И ДАВАЛИ МОЛОКА МАЛО. ОЧЕНЬ ДОЛГО ПРИШЛОСЬ ПОТРУДИТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ МОЛОЧНУЮ ПОРОДУ КОРОВ.

МОЛОКО КАКИХ ЖИВОТНЫХ УПОТРЕБЛЯЕТ ЧЕЛОВЕК В ПИЩУ?

- САМОЕ ИЗВЕСТНОЕ В МИРЕ ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ ДАЕТ МОЛОКО – ЭТО **КОРОВА**.
- 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 ЧЕГО СОСТОИТ МОЛОКО

Белок – необходим для укрепления мышц, восстановления их после тяжелой работы.

Жир (молочный) - обеспечивает организм энергией.

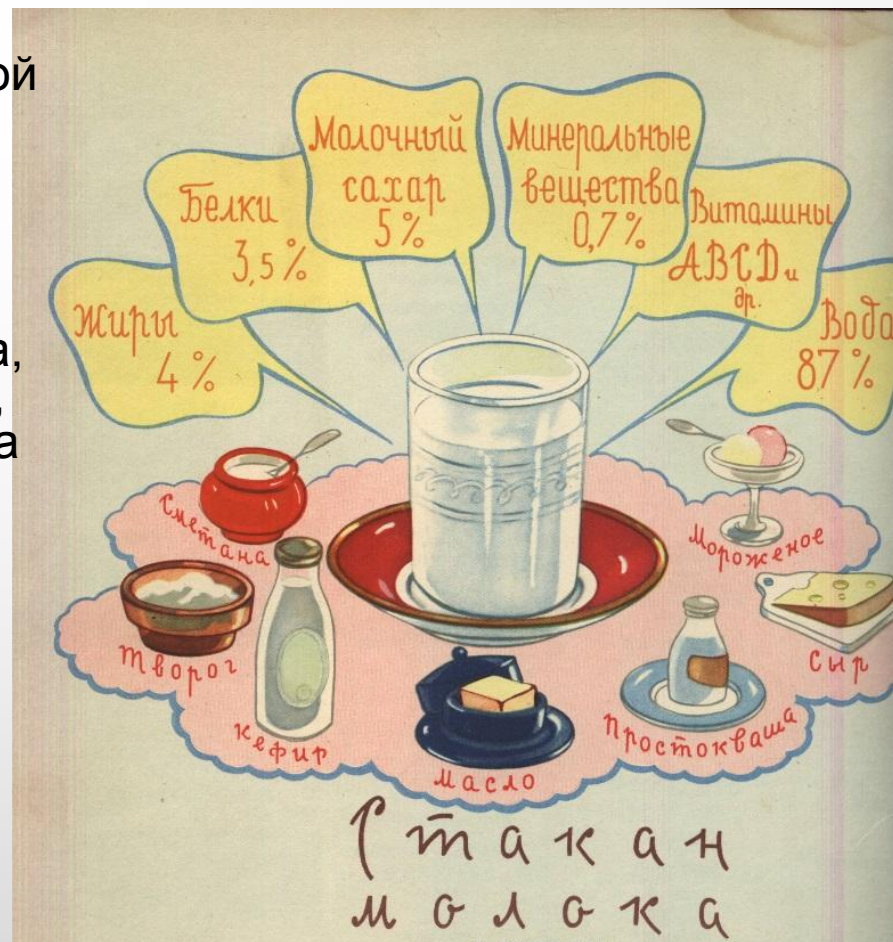
Сахар – углеводород (лактоза) – еще один источник энергии.

Лактоза необходима для работы сердца, печени, почек, питания головного мозга, деятельности нервной системы. Лактоза играет важную роль в формировании кишечной микрофлоры.

Минеральные вещества: фосфор, кальций, железо, медь, марганец, магний, хлор, йод и другие элементы, которые требуются для укрепления и формирования костей, хрящей, волос, ногтей и производства новой крови.

Витамины: В2, А, С, Д и другие

Вода.



МОЛОКО – «ДОКТОР»

- ЗАДОЛГО ДО НАШЕЙ ЭРЫ ВРАЧИ ЕГИПТА, ДРЕВНЕГО РИМА И ГРЕЦИИ ПРИМЕНЯЛИ МОЛОКО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЧАХОТКИ И МАЛОКРОВИЯ.
- МОЛОКОМ ЛЕЧИЛИ ВНУТРЕННИЕ ВОСПАЛЕНИЯ, НАРЫВЫ, ОПУХОЛИ.
- СТАКАН ТЕПЛОГО МОЛОКА С МЕДОМ НА НОЧЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СНОТВОРНОЕ.
- ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С МЁДОМ ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРОСТУДУ.
- МОЛОКО СПОСОБНО ОБЕЗВРЕЖИВАТЬ НЕКОТОРЫЕ ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА.
- КАЛЬЦИЙ, ПОСТУПАЮЩИЙ С МОЛОКОМ, УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ И ЗУБЫ.



Молочные продукты

МАСЛО

- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО БОГАТО ВИТАМИНАМИ А, Е, D И К, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАШЕГО ЗРЕНИЯ И РОСТА КОСТЕЙ, УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ВОЛОС;
- ПОЛЕЗНО ПРИ БОЛЕЗНЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ;
- **ВАЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛИВОЧНОГО МАСЛА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ, ЧТОБЫ НЕ СНИЖАЛАСЬ УСПЕВАЕМОСТЬ.**



СЛИВКИ

сливки успокаивают нервную систему, помогают при депрессии.

используются для омоложения;
широко применяются в лечебном питании



СМЕТАНА

- СМЕТАНА ЛЕГЧЕ ВОСПРИНИМАЕТСЯ ЖЕЛУДКОМ, ЧЕМ СЛИВКИ, И ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ МОЛОКО.
- ОНА СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СИЛ, ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ.
- СМЕТАНА ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ДОМАШНИХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ.



Творог

Творог – ценный продукт питания, особенно для детей. Пяту часть в нём занимают **белки**, которые помогают нам быстрее расти. В твороге много **кальция и фосфора** – эти минералы нужны для того, чтобы кости и зубы были здоровыми и крепкими



КЕФИР

- КЕФИР – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ.
- ОН СОДЕРЖИТ ВИТАМИН А, НУЖНЫЙ НАМ ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ КОЖИ;
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА СОСТАВ МИКРООРГАНИЗМОВ КИШЕЧНИКА, ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ ИНФЕКЦИИ.
- ЧАСТОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КЕФИРА НОРМАЛИЗУЕТ ВЕС;
- КЕФИР ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ, ОБЛЕГЧАЯ РАБОТУ СЕРДЦА
- ПОЛЕЗНО ПИТЬ КЕФИР ПЕРЕД СНОМ.



Простокваша

является продуктом детского и лечебного питания;
богата витаминами А, С и минеральными веществами - кальцием, железом, калием, фосфором, удовлетворяет наши потребности в животных белках;
простокваша
идеальный продукт для
выздоровливающих



ЙОГУРТ

- НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ СОДЕРЖИТ ЖИВЫЕ БАКТЕРИИ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО БЕЗВРЕДНЫ, НО И ПОЛЕЗНЫ. ТАКОЙ ЙОГУРТ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ «ЖИВЫМ».
- ЙОГУРТ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ,
- **УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ,**
- ЙОГУРТ - ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК!



НАЦИОНАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

В РОССИИ ТРАДИЦИОННЫМИ СЧИТАЮТ
ПРОСТОКВАШУ И ВАРЕНЕЦ,

НА УКРАИНЕ - **РЯЖЕНКУ,**

В ГРУЗИИ - **МАЦОНИ,**

У НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА –
КЕФИР И АЙРАН,

В КАЗАХСТАНЕ - **КУМЫС,**

В БОЛГАРИИ - **ЙОГУРТ.**



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О МОЛОКЕ

- МОЛОКА НЕ ПЬЁШЬ – ОТКУДА СИЛЫ ВОЗЬМЁШЬ.
- КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ.
- ЗАВАРИЛ КАШУ, ТАК НЕ ЖАЛЕЙ 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.

