

**Здоровье –
это одна из главных ценностей
человеческой жизни, источник
радости.**

Береги здоровье смолоду!

Актуальность

На прилавках магазинов большое изобилие продуктов. Какие из них полезны? В этом должен научиться разбираться каждый человек, который хочет быть здоровым. На вопрос «Какие продукты ты бы хотел иметь ежедневно в своем рационе питания?», мои одноклассники ответили: «Фрукты, чипсы, йогурт, печенье, конфеты, сосиски, шоколад...» Полезны эти продукты или нет? В этом я хочу научиться разбираться сама и научить своих друзей и близких. Я решила провести свое исследование на примере всеми любимого лакомства – йогурта.

По итогам анкетирования, проведенного мною в классе среди детей и их родителей, выяснилось, что 39 человек из 40 опрошенных любят йогурт, все знают, что он полезен, но не знают чем, 2 знают, какие бывают йогурты, и лишь три человека из родителей умеют правильно выбрать его. Поэтому я считаю, что тема моего исследования важная, нужная и полезная.

Тема исследования:

Настоящий йогурт



Цель:

**ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ЗНАЧИТ
«НАСТОЯЩИЙ ЙОГУРТ» И КАК
ЕГО ВЫБРАТЬ.**

Задачи:

- **изучить литературу об истории возникновения йогурта, его видах и составе, его полезности;**
- **выяснить, как получается настоящий йогурт;**
- **провести эксперимент по изготовлению йогурта в домашних условиях;**
- **составить памятку для определения полезного йогурта;**
- **сделать вывод по теме.**

Предмет исследования:

**йогурт на прилавках
магазинов нашего города.**

Объект исследования:

**способ получения
настоящего йогурта.**

Гипотеза:

**предполагаю, что изучение
данной темы поможет мне
научиться выбирать
«настоящий» полезный
йогурт.**

Родина йогурта



Создатели «предка» йогурта –

траки – предки болгар



Закваска –

ИСТОЧНИК ВЫДЕЛЕНИЯ

Lactobacterium bulgaricum

И

Streptococcus thermophilus

Полезные свойства йогурта:

- источник кальция;
- помогает улучшить пищеварение и обмен веществ;
- выводит из организма вредные вещества;
- повышает сопротивляемость к инфекциям;
- лечит легкие случаи радиоактивного облучения;
- предотвращает образование раковых клеток в организме;
- поможет избежать солнечных ожогов;
- сделает волосы мягкими и послушными;
- уникален в качестве маски;
- нормализует функционирование сердечной мышцы;
- способствует долголетию.

Какие бывают йогурты?



МОЛОЧНО-СЛИВОЧНЫЕ

(от 4,7 до 7%)

Сливочные

(не менее 10%)

МОЛОЧНЫЕ



нежирные(0,1%) полужирные(1,5-2,5%)

классические(2,7-4,5%).



Настоящий йогурт. Какой он?

«Живые» йогурты	«Долгоживущие» йогурты
Срок хранения	
До 7 суток	Несколько месяцев
В составе содержит:	
<u>Живые</u> бактерии Витамины Калий Магний Йод Фосфор Кальций	Нет <u>живых</u> микроорганизмов Консерванты Ароматизаторы Загустители

Приготовление йогурта в домашних условиях

Молоко прокипятить. Остудить до температуры 38 градусов. В качестве закваски взять кисломолочный продукт, в составе которого есть живые бактерии (на 1л молока 100г закваски, для получения более густого йогурта – 200-300г закваски).

Выливаем в термос молоко, следом закваску. Быстро размешиваем и закрываем. Оставляем стоять ночь. Утром получившуюся смесь переставляем в холодильник на 4-5 часов. Йогурт готов!



Вывод:

Мое предположение оказалось верным, данное исследование помогло мне узнать какой йогурт настоящий и научиться не только правильно его выбирать, но и готовить самой. К тому же он оказался намного дешевле магазинного.



Памятка «Как правильно выбрать йогурт»

1. Выбирая йогурт, обязательно читайте состав. Если в него входят «живые» бактерии, нет ароматизаторов и красителей, маленький срок хранения, то такой продукт вам на пользу.
2. Обращайте внимание на срок годности, указанный на упаковке. В просроченном продукте уже не будет полезных бактерий молочнокислого брожения, в нем понижается содержание витаминов, могут произойти процессы развития болезнетворных микробов. Такой йогурт покупать нельзя!
3. Помните, приготовленный в домашних условиях йогурт не только вкуснее и полезнее, но и гораздо дешевле.