

**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  |
|--|---|
| <b>Срок хранения</b>   |   |
| До 7 суток   | Несколько месяцев   |
| <b>В составе содержит:</b>   |   |
| <u>Живые</u> бактерии<br>Витамины<br>Калий<br>Магний<br>Йод<br>Фосфор<br>Кальций | Нет <u>живых</u> микроорганизмов<br>Консерванты<br>Ароматизаторы<br>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.