



Все ли йогурты полезны?

Автор: ученик 4 класса
МОУ БСОШ № 3
ПАВЛОВ ИЛЬЯ

- Исследование посвящено проблеме - как правильно выбрать йогурт , чтобы он был полезен для нашего организма.

Цель нашего исследования -

**определить, какие йогурты полезны
для нашего организма, а какие
являются просто «пустышками».**



Задачи:

1. Изучить литературу, материалы сети Интернет по теме исследования.
2. Познакомить с историей продукта.
3. Определить пользу йогуртов.
4. Изучить состав йогуртов, предлагаемых известными производителями.
5. Приготовить йогурт в домашних условиях.
6. Провести сравнительную оценку вкусовых качеств йогуртов промышленного и домашнего производства.

Предмет исследования -

йогурты

**Объект исследования- учащиеся
МОУ БСОШ № 3**



Гипотеза:

**если провести разъяснительную
работу, то повысится уровень
понимания роли здорового питания в
жизни человека.**

Методы исследования -

- Анализ научной литературы

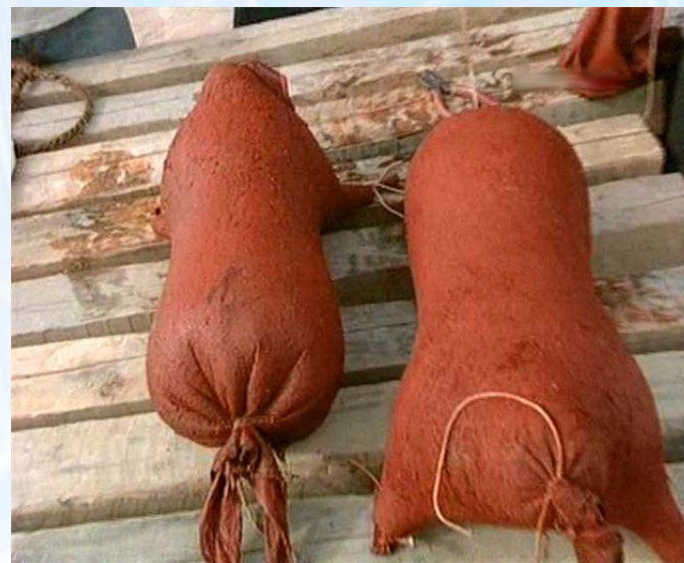
- Анкетирование

- Наблюдение

- ~~• Анализ полученных результатов~~

- интервью

Из истории...



Древние народы – кочевники путешествовали, перевозя молоко в бурдюках из козьих шкур.

Илья Мечников доказал...



благоприятное влияние
молочнокислых бактерий на
микрофлору и двигательную
активность желудочно-кишечного
тракта и предложил использовать с
целью профилактики различных
заболеваний простоквашу.

ВИДЫ ЙОГУРТОВ:

- Йогурт без фруктовых и ароматических добавок
- Йогурт фруктовый или овощной
- Йогурт ароматизированный

« Живые » йогурты

Это простые йогурты, для закваски которых использую живые бактерии-пробиотики

Фруктовые йогурты – это обман!



Анкетирование учащихся

Употреблять йогурт любят – 100 %;

Часто едят йогурт – 10 %;

Не каждый день едят йогурт – 70 %;

Редко едят йогурт – 20 %;

Знают о пользе йогуртов – 30 %;

Слышали о «живых» йогуртах – 5 %



Анкетирование родителей:

О технологии производства йогуртов знают – 56 %;

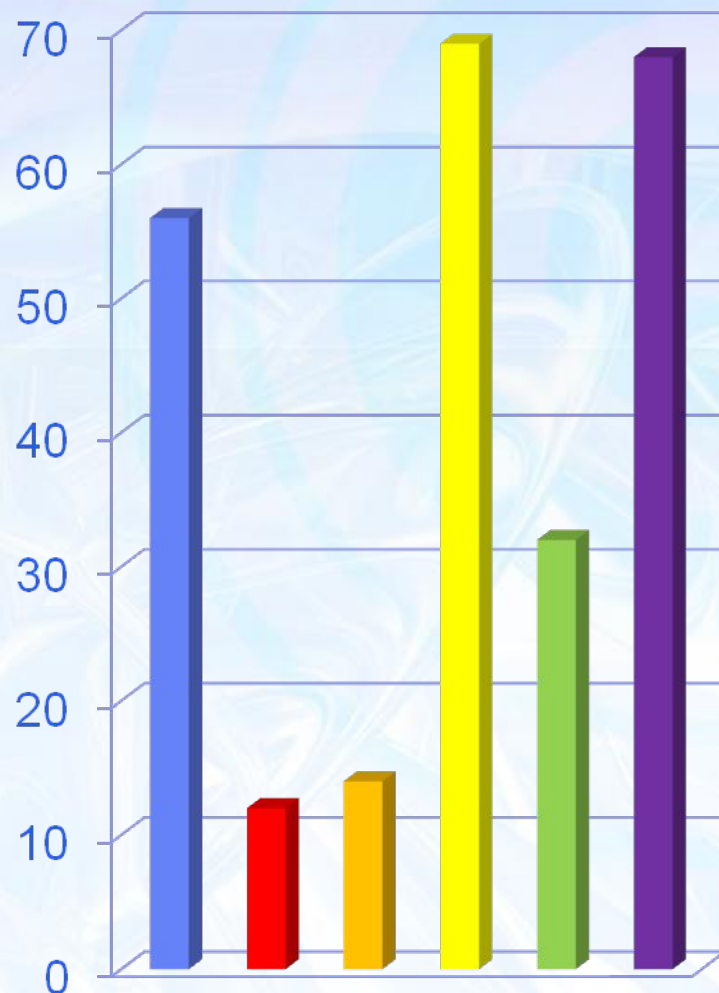
Изготавливают в домашних условиях – 12 %;

Покупая в магазине йогурт, спрашивают о составе и концентрации полезных микроорганизмов – 14 %;

Интересуются сроком годности и датой изготовления – 69 %;

Предпочитают йогурты российского производства – 32 %;

Предпочитают йогурты импортного производства – 68 %.



Приготовление йогурта в домашних условиях

Приготовленный в домашних условиях

йогурт обходится дешевле, чем

покупать. Он содержит живые культуры и

не содержит добавок.

«Йогурт – Йогуртович»

1 л молока 100 г йогурта «Данон» (там есть «живые» бактерии) Молоко прокипятить , остудить до температуры 40 градусов. Берём термос, вливаем туда молоко, следом закваску, быстро размешиваем и закрываем. Оставляем на ночь. Утром у нас получится жидкая смесь. Мы её переставляем в холодильник на 4- 6 часов. Там он загустеет. Добавляем фрукты, ягоды.

В результате исследований

мы подтвердили выдвинутую гипотезу, выяснили много полезных сведений о йогуртах, научились готовить йогурт в домашних условиях и разработали следующие рекомендации:

Рекомендации:

1. обращайте внимание на информацию, представленную на упаковке;
2. «живые» йогурты хранятся не более 30 дней, при температуре от +4 до +6 градусов;
3. на упаковке должно быть написано «йогурт»;
4. в состав должны входить «йогуртовая» закваска и указана концентрация полезных микроорганизмов;
5. срок годности не более 5 суток;
6. в состав йогурта не должен входить загуститель E 1442;
7. если в 1 грамме йогурта содержится не менее 10 млн «живых» клеток молочных бактерий, то перед нами йогурт;
8. рекомендовать директору включать йогурты в меню школьной столовой местного производства

Вывод

При соблюдении наших рекомендаций и регулярном применении йогуртов вы всегда будете чувствовать себя молодо и бодро.

Ешьте на здоровье! Будьте здоровы!

ЛИТЕРАТУРА

- Журнал «Крестьянка», №4, 2006 г.
- Йогурты и другие кисломолочные продукты. Научные основы и технологии. (перевод с английского); под научной редакцией Забодаловой Л.А., Ашкенадзи В., Воскресенской Т. И др. – М.; 2003 г.
- Калинина Л. В., Ганина В. И., Дунченко Н. И. Технология цельномолочных продуктов, С.-Петербург: Гиорд, 2008
- Научно – исследовательская работа по теме «Оценка эффективности пробиотических кисломолочных продуктов Активиа компании «Данон» в терапии заболеваний желудочно – кишечного тракта», выполненной в ГУ НИИ Питания РАМН и ЦНИИ Гастроэнтерологии, Москва, 2005.
- Производство молочных продуктов: качество и эффективность. - М.: Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, 2000 г.;

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***