

«МОЛОКО ПИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»

муниципальный конкурс
на лучшую школьную
рекламу о пользе молока

Подготовила:
ученик 4 «А» класса
Манукян Роберт
МБОУ СОШ №23
г. Новороссийска

Руководитель: Корниенко Ю.В.

«ЗДОРОВЬЕ

– ЭТО ГЛАВНОЕ

ЖИЗНЕННОЕ БЛАГО».
Я.

КОРЧАК.

ИЗ
ИСТОРИИ
МОЛОКА

ЛЕГЕНДЫ О МОЛОКЕ

У южных славян и на Русском Севере известны легенды о коровах, обитающих в озерах. Считается, что иногда они выходят на прибрежные луга, тогда человек может отбить одну корову от стада, обежав вокруг нее. Такая корова дает очень много молока и всегда крепка и здорова.



Кошка для людей спасла Молоко.

Когда-то вымя у коров было на всё брюхо и молока было «как воды».

Люди возгордились. Стали купать в Молоке детей да и сами умывались им.

Бог отнял у коровы вымя, но кошка упросила его оставить корове только четыре соска.



Молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз.

В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных со



НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

**В грозу молоко
киснет быстрее**



- ▣ Коровы поднимают головы к небу, бьются рогами, подпрыгивают – к дождю.
- ▣ Черные или темные коровы возглавляют стадо возвращающееся с пастбища – к непогоде.
- ▣ Молоко при доении сильно пенится – к ненастной погоде.



ЕСЛИ МОЛОКО ПРИ ДОЕНИИ
ПЕНИТСЯ, ТО ЭТО К ПЛОХО ПОГОДЕ.
ЕСЛИ КОРОВЫ ПОДНИМАЮТ
ГОЛОВЫ К НЕБУ, БЬЮТСЯ РОГАМИ,
ПОДПРЫГИВАЮТ, БУДЕТ ДОЖДЬ.
САМАЯ УДИВИТЕЛЬНАЯ ПРИМЕТА,
КОТОРАЯ ДЕЙСТВУЕТ И СЕЙЧАС:
ГОВОРЯТ, ЧТО МОЛОКО В ГРОЗУ
КИСНЕТ БЫСТРЕЕ.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Выводы:

- Молоко - основа пищевого рациона ребенка. По рекомендациям Института питания Российской академии медицинских наук рацион ребенка должен наполовину состоять из молока и молочных продуктов, взрослого человека - на 25%.
- стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия!
- С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества и витамины для нормального роста и развития.
- Человек употребляет в пищу молоко разных животных.

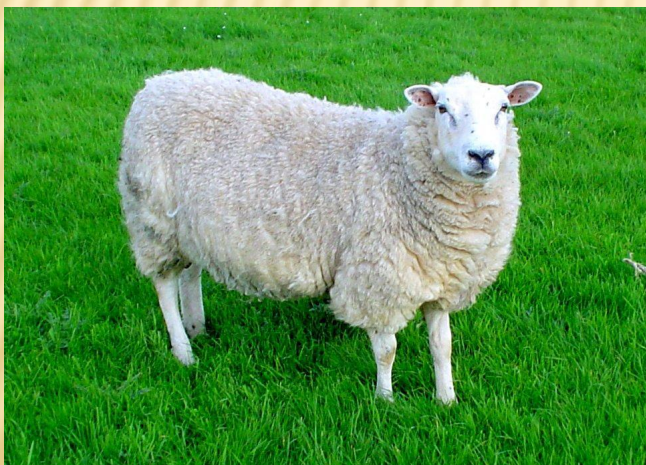
ОНИ ДАЮТ НАМ МОЛОКО



Корова



Верблюдица с малышом



Овца



Самка буйвола

МОЛОКО ЭТИХ ЖИВОТНЫХ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ

Козье молоко



Верблюжье молоко



Молоко кобылиц



Оленьё молоко



Пословицы и поговорки

ОБЖЕГШИСЬ НА МОЛОКЕ, ДУЕТ НА ПРОСТОКВАШУ.
ОБОЖЖЕШЬСЯ НА МОЛОКЕ – СТАНЕШЬ ДУТЬ И НА
ВОДУ.

В ВОРЕ, ЧТО В МОРЕ, А В ДУРАКЕ, ЧТО В ПРЕСНОМ
МОЛОКЕ.

ОЖЕГСЯ НА ВОДЕ, ЛЕЧИСЬ НА МОЛОКЕ.



ЭТО

ВАЖНО

ЗНАТЬ!

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ
ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА, БЛАГОДАРЯ
ДИЕТИЧЕСКИМ И ЛЕЧЕБНЫМ СВОЙСТВАМ, ПРИЯТНОМУ
ВКУСУ И ЛЕГКОЙ УСВОЯЕМОСТИ.





BUGAGA.RU





ЙОГУРТ



- улучшает пищеварение и помогает организму справиться с инфекциями
- содержит больше витамина В12, витамина В3 и витамина А, чем молоко!
- богат белком
- это хороший источник кальция, содержит калий.
- **укрепляет иммунитет**
- йогурт - это вкусно и полезно в любое время суток!

СМЕТАНА



- Сметана легче воспринимается желудком, чем сливки, и полезнее, чем молоко. В ней много органических кислот, макро- и микроэлементов (в частности – кальция), витаминов, в частности А, Е, В2, В12, С, РР.
- Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Сметана способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение.
- Пара ложек сметаны, посыпанной сахаром, или «сметанный» бутерброд снимает стресс, помогает при депрессиях.
- Сметана широко используется в домашних косметических средствах.
- В народной медицине сметана лечит абсцесс.

ТВОРОГ



- В состав творога входит: фосфор, кальций, необходимых для свертываемости крови, для роста волос, для здоровья костей.
- В твороге много белка и жиров
- **творог очень полезен для головного мозга.** Еще, в твороге находится метионин, который помогает бороться со склерозом. Минеральные вещества, находящиеся в твороге, аминокислоты благоприятно действуют на нервную систему. Творог особенно полезен пожилым людям, укрепляя их кости, а также детям
- творог входит в состав многих лечебных диет.

МАСЛО



- Сливочное масло богато витаминами А, Е, D и К, которые полезны для зрения и роста костей, улучшают состояние кожи и волос;
- является источником энергии;
- входящие в состав клеток нашего организма (особенно в тканях головного мозга) жиры способствуют их обновлению;
- полезно при болезнях, связанных с пищеварением;
- **важно употреблять достаточное количество сливочного масла в детском возрасте, чтобы у школьников не снижалась успеваемость.**



ЗАГАДКИ

Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают.

(Ответ: *Молоко*)

Под черной коровой белый теленок.

(Ответ: *Молоко*)

Хоть жидкое – но не вода,
Не снег, а белое.

(Ответ: *Молоко*)

От него – здоровье, сила
И румянец щек всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.

(Ответ: *Молоко*)

Не солоно, не варено, а едят.

(Ответ: *Молоко*)

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О МОЛОКЕ

- Заварил кашу, так не желей 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.



РЕЦЕПТЫ

ОТ ХОЗЯЮЩКИ



МЕНЮ

Примерное молочное меню на день:

- Завтрак
- Манная каша
- Обед
- Суп молочный
- Ужин
- Блинчики со сметаной

«Сыр домашний»

3л молока, 2кг домашнего
творога, 2-3 яйца, 100-150 г
сливочного масла, 1, 5 ч.л.
содаы или разрыхлителя
теста, сахар и соль по вкусу.

ВЫВОДЫ, ОБОБЩЕНИЯ:

Молоко – это источник веществ, необходимых человеческому организму, поэтому следует отдавать предпочтение не сладким газированным напиткам.



А КАКОЙ ТВОИ ЛЮБИМЫИ НАПИТОК?

АЙРАН - НАПИТОК ТИПА *КЕФИРА*, УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ КАК ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ

В СРЕДНЕЙ АЗИИ И НА КАВКАЗЕ.

ВАРЕНЕЦ - КВАШЕНОЕ ТОПЛЁНОЕ МОЛОКО БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ *СЛИВОК*. **КЕФИР** - ГУСТОЙ НАПИТОК ИЗ ПЕРЕБРОДИВШЕГО МОЛОКА.

ЙОГУРТ - КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЗ ПАСТЕРИЗОВАННОГО МОЛОКА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СУХИХ ВЕЩЕСТВ.

СЫВОРОТКА - ЖИДКИЙ ОТСТОЙ СВЕРНУВШЕГОСЯ МОЛОКА.

СЫР - ПРОДУКТ В ВИДЕ ТВЁРДОЙ ИЛИ ПОЛУТВЁРДОЙ МАССЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ИЗ ЗАКВАШИВАЕМОГО ОСОБЫМ СПОСОБОМ МОЛОКА.

СЫРОК - КУШАНЬЕ В ВИДЕ МЯГКОЙ МАССЫ ИЗ *ТВОРОГА* С КАКИМИ-ЛИБО ПРЯНОСТЯМИ.

ТВОРОГ - СГУСТИВШИЕСЯ ЧАСТИЦЫ КИСЛОГО МОЛОКА, ОТЖАТЫЕ ОТ *СЫВОРОТКИ*.

КУМЫС - НАПИТОК ИЗ КОБЫЛЬЕГО МОЛОКА.

МАЦОНИ - *МАЦУН*, *ГАТЫГ* - КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ , УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ В ГРУЗИИ И АРМЕНИИ.

СЛИВКИ - ГУСТОЙ ЖИРНЫЙ ВЕРХНИЙ ОТСТОЙ МОЛОКА.

СМЕТАНА - ГУСТОЙ ВЕРХНИЙ ОТСТОЙ СКИСШЕГО МОЛОКА СЛИВОК.

МОРОЖЕНОЕ замороженное сладкое кушанье из *сливок*.

ЧАККА - у таджиков - кисломолочный продукт, из которого частично удалена вода.

МОЛОКО ПОЛЕЗНО ОЧЕНЬ
И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И РЕБЯТ.
КАШУ, ЙОГУРТ И СМЕТАНУ
БОЛЬШОЙ ЛОЖКОЙ ЕДЯТ.
В МОЛОКЕ ПОЛЕЗНЫХ МНОГО
ВИТАМИНОВ И ВЕЩЕСТВ.
ПЕЙТЕ МОЛОКО ПАРНОЕ,
ЧТОБЫ КАРИЕС ИСЧЕЗ.
ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ КРЕПКИ,
НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА,
НАСТРОЕНИЕ ЧТОБЫ БЫЛО
ПРЕВЕСЕЛОЕ ВСЕГДА!
ШЛЕТ ВАМ ВСЕМ ПРИВЕТ КОРОВА
- ПЕЙТЕ, ДЕТИ, МОЛОКО
БУДЕТЕ...
- ЗДОРОВЫ!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Правильное, здоровое, полноценное питание для детей является основным фактором их будущего иммунитета. Это один из кирпичиков их здоровья и правильного образа жизни.

ПЕЙТЕ, ДЕТКИ,
МОЛОКО БУДЕТЕ
ЗДОРОВЫ!