

# Творог и его приготовление. Польза и вред.



Баяндина Марина Александровна  
МБДОУ «ЦРР - д/с «Хрусталик»

**Цель:** Изучить свойства творога и приготовить его в домашних условиях, выяснить о пользе и вреде творога.



**Задачи:**

1. Найти информацию по данному вопросу.
2. Познакомиться с историей возникновения творога, узнать о твороге от взрослых, из книг.
3. Попробовать получить творог в домашних условиях, изучить его свойства.
4. С помощью опытов проверить качество магазинного творога.

## Гипотеза:

Можно ли приготовить творог в домашних условиях и определить качества магазинного и домашнего творога.



## Объект исследования: домашний и магазинный творог



## Актуальность темы.

Часто от взрослых слышу: «Ешь творог – он полезен». Мне стало интересно, а что такое творог, как появился этот продукт и в чем его польза. Молочные продукты являются жизненно важными продуктами питания, а для растущего организма эти продукты приносят много пользы. Творог – кисломолочный продукт, который должен быть в рационе каждого ребенка.



**Творог** – один из древнейших кисломолочных продуктов, известных человечеству. Приготовлением творога занимались жители Древнего Рима, древние славяне и многие другие народы.

Это белковый кисломолочный продукт, который получается в результате сквашивания молока. Он имеет кисловатый вкус и запах. Цвет творога белый, слегка желтоватый, с кремовым оттенком.

Слово «творог» означает – «молоко, сделанное твердым». Еще творог (от слова «творить»).



## Состав творога

Творог – продукт, в котором есть белки, жиры, углеводы, микроэлементы необходимые для растущего организма. В нем содержится в 12 раз больше белка, чем в молоке. Он содержит в себе фосфор, кальций, цинк, витамины А и В, а так же полезные бактерии, которые налаживают пищеварение.



## Полезьа

Он полезен для обмена веществ, для укрепления костей и улучшения работы нервной системы. Без белка, который входит в его состав, не может нормально расти и развиваться живой организм. Кальций и фосфор – это основа для наших костей и зубов. Творог хорошо помогает при слабом развитии скелета у детей. Он даёт энергию, необходимую для костной ткани.



# Вред

Слишком много кальция, который есть в этом продукте, может вызвать проблемы с почками. Если кальция очень много, он скапливается в почках, и образуются камни.



# Способ приготовления

Взял 1 литр молока и пол литра кефира. Все смешал в кастрюле и поставил с мамой на медленный огонь. Когда молоко свернулось и поднялось наверх, выключил огонь и подождал пока масса остынет. Потом вместе с мамой мы все процедили через дуршлаг. У нас получился замечательный творог.

**Вывод:** В домашних условиях можно получить творог.



# Изучение свойств опытным путём

Как дома проверить качество  
магазинного творога.

Опыт №1.

Берем кусочек творога и капаем на него раствором йода. Синий цвет говорит о наличии крахмала. Если же творог окрасился йодом в коричневый оттенок, крахмала нет. В нашем случае образец окрасился в коричневый цвет



**Вывод:** Творог, купленный в магазине, не содержит крахмал.

## Опыт № 2.

Термическая обработка. Производители могут добавлять в творог различные масла (пальмовое или кокосовое). На вкус, цвет и запах их узнать невозможно. Поэтому была придумана еще одна проверка, которую очень легко сделать в домашних условиях.

Нам понадобятся только миска, кипяток и кусочки массы. Творог кладем в отдельную емкость, заливаем кипятком и аккуратно размешиваем. Качественный продукт под воздействием температуры должен свернуться в плотный тугой комочек. Плохой творог с содержанием растительных масел должен практически раствориться, оставив только мелкие мягкие сгустки. В нашем случае испытуемый превратился в плотный тугой комочек похожий на сыр.



**Вывод:** Творог, купленный нами, не содержит растительных масел.

### Опыт № 3.

Часто, чтобы скрыть какие-то недостатки, в творог добавляют соду. Мы проверим и это. Возьмем кусочек творога и добавим воды, размешаем и капнем уксус в тарелочку. Все знают, что продукты с содой будут пениться. В нашем случае этого не произошло.



**Вывод:** Наш образец творога не содержит соды в составе.

## Общий вывод:

Образец творога, купленный нами в магазине, качественный.



## Заключение

С помощью простого опыта я узнал, как можно самим получить творог. Я также узнал, что творог - это белковый кисломолочный продукт, он имеет кисловатый вкус и запах. Цвет творога белый, слегка желтоватый, с кремовым оттенком. Я узнал, что, несмотря на определенный вред, творог очень необходим для роста и развития детского организма. С помощью опытов узнал, как дома проверить качество творога, чтобы кушать его без вреда для здоровья.

Таким образом, гипотеза о том, что творог может приносить нашему здоровью не только пользу, но и вред подтвердилась, но при разумном употреблении и правильном выборе, творог принесет вам гораздо больше пользы, чем вреда.

