

*Исследовательская работа*

*Мифы о молоке.*

*Полезно ли молоко?»*

*Состав проектной группы:*

*учащиеся 2 «А» класса*

*Тригорьев Иван, Жукова Софья, Кашинцева Дарья, Мун  
Маргарита, Топорова Ульяна, Шамова Кира, Шубко Алина,  
Яндуганова Карина*



*Молоко – продукт особый,  
Просто замечательный.  
Рассказать о нем мы можем  
Очень увлекательно!*

# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ПРОЕКТА

*Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. К сожалению, не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока.*



# Цель нашей встречи -

раскрыть значение молока  
для правильного питания  
младшего школьника.

## 1. Что такое молоко?

- \*напиток -
- \*молочный продукт-
- \*полезный продукт-
- \*не знаю -

## 2. Вопрос: Какие молочные продукты вы знаете?

## 3. Вопрос: Как появляется молоко?

## 4. Вопрос: Любите ли вы молоко? Почему?

## 5. Вопрос: Какую пользу приносит молоко?

- \*витамины -
- \*не знаю -



# *В состав молока входят:*

- **Витамины**
- **Минералы**
- **Белки**
- **Молочные кислоты**
- **Сахар**
- **Минеральные соли**



укрепляет  
зубы и кости

укрепляет волосы и ногти

утоляет  
жажду

укрепляет  
иммунитет

снижает вес

успокаивает

защищает сердце





Оленьё

МОЛОКО



Коровье



Кумыс  
(Лошадиное)



Верблюжье



Козье



# Польза молока



Это интересно



Громовержец  
Зевс



Гиппократ



Ученый  
Древнего Востока  
Авиценна



# Стенная роспись стен



# Бог Осирис





# ПОЛЬЗА КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



**КЕФИР** относится к кисломолочным продуктам, которые действуют общеуспокаивающе на человека, расслабляют и снимают напряжение. Очень сильным антисептиком, который содержится в кефире, является молочная кислота. Она возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, которую образует кефир в желудке, способствует отличному усвоению витамина D, железа и кальция, улучшает пищеварение и усвоение всех питательных веществ.



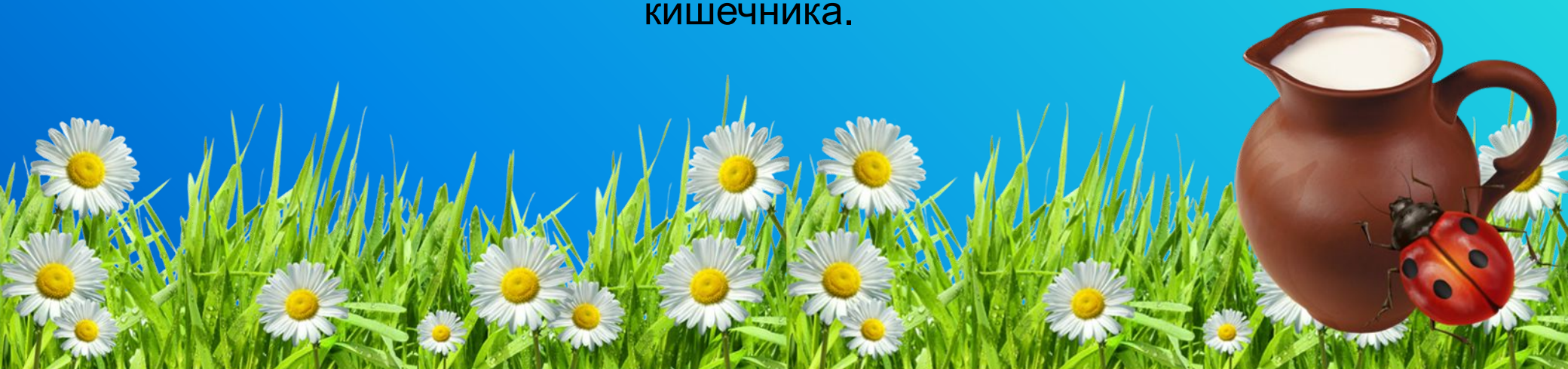


**ПРОСТОКВАША** переваривается всего за 50-60 минут, а кисломолочные бактерии заселяют микрофлору кишечника и способствуют её нормализации. Кроме этого, они способствуют выработке витаминов и антибиотиков, подавляющих рост микробов - возбудителей всевозможных болезней желудочно-кишечного тракта.





**РЯЖЕНКА** - это кисломолочный напиток, получаемый из коровьего топленого молока совместным молочнокислым и спиртовым брожением. Она содержит комплекс биологически активных веществ (ферменты, свободные аминокислоты, антибиотические вещества), скапливающихся в результате жизнедеятельности молочно-кислых бактерий. Ряженка способствует лечению кожных заболеваний, астмы. Ряженка полезна для людей, страдающих воспалительными заболеваниями печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника.



**ВАРЕНЕЦ** - кисломолочный продукт, рекомендуется употреблять весной, поскольку он повышает иммунитет. Он способствует созданию благоприятной микрофлоры кишечника. Легко усваивается организмом. Является диетическим продуктом в состав, которого входят молочная кислота, полноценные белки, антибиотические вещества, успешно подавляющие процессы гниения.





**ЙОГУРТ** – щедрый источник ферментов, минеральных солей, белков и витаминов В12 и D. Он является натуральным природным антибиотиком. Это продукт имеет способность уничтожать некоторые из видов амёб и таких опасных бактерий, как тифозные палочки, стрептококки и стафилококки.



Напиток «**БИОС**» — полезный кисломолочный продукт, вырабатываемый из пастеризованного нормализованного молока с добавлением подсластителя путем сквашивания специально подобранными заквасками, обладает диетическими и диабетическими свойствами, улучшает обмен веществ, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит, необходим больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ

Около 40% людей (а в некоторых регионах - 90-95%) не могут употреблять кисломолочные продукты, так как организм не усваивает лактозу. Даже несколько глотков **КИСЛОМОЛОЧНОГО ПРОДУКТА** вызывают обильное газообразование, а в некоторых случаях могут привести и к резкой интоксикации с потерей сознания ([newsme.com](http://newsme.com)).



# ВЫВОД:

Молоко, настолько полезно, что диетологи даже людям склонным к аллергическим реакциям не рекомендуют полностью отказываться от молочных продуктов, чтобы не лишать организм комплекса полезных веществ. Свежее молоко можно заменить кефиром, ряженкой, простоквашей, творогом, сыром - эти-то продукты можно и нужно регулярно кушать всем без исключения!



*Пейте, взрослые, пейте, дети  
Будете вы самыми здоровыми на  
свете!*

*Будьте здоровы!*



# Экскурсия на молокозавод.



# Экскурсия на молокозавод.



