

Исследовательская работа на тему: «Молоко – залог здоровья».



ВЫПОЛНИЛА

:

**Маркина
Анастасия
ученица 2 «Б»
класса
средней
школы № 11
города
Костаная**



Цель работы:

**Ознакомиться с
качеством
молока и его
влиянием на
здоровье
человека.**



Задачи:

- изучить литературу и материалы в сети Интернет о качестве молока;
- провести опрос среди родителей и учащихся 2-х классов школы с целью выявления их знаний об исследуемом продукте – молоке
- исследовать качество молока;
- выявить частоту употребления молочных продуктов в школьной столовой ГУ «СШ № 11»;
- оценить полученные результаты;
- дать рекомендации по правильному употреблению молока

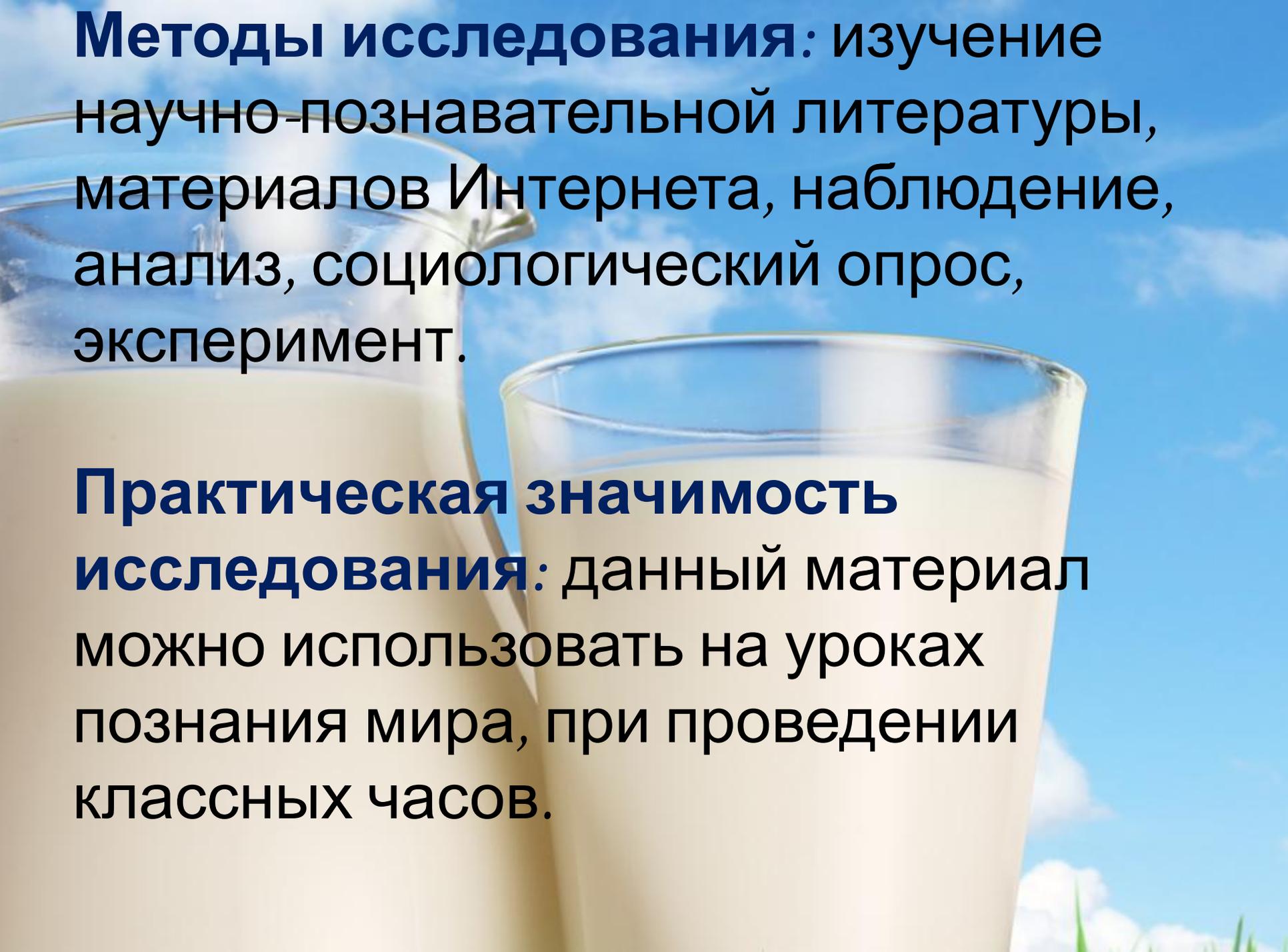
**Гипотеза:
если молоко
качественное, то
оно
полезно для
человека.**



**исследовательской
работы – молоко
разных
производителей**

**исследования
является качество
молока выбранных
образцов.**

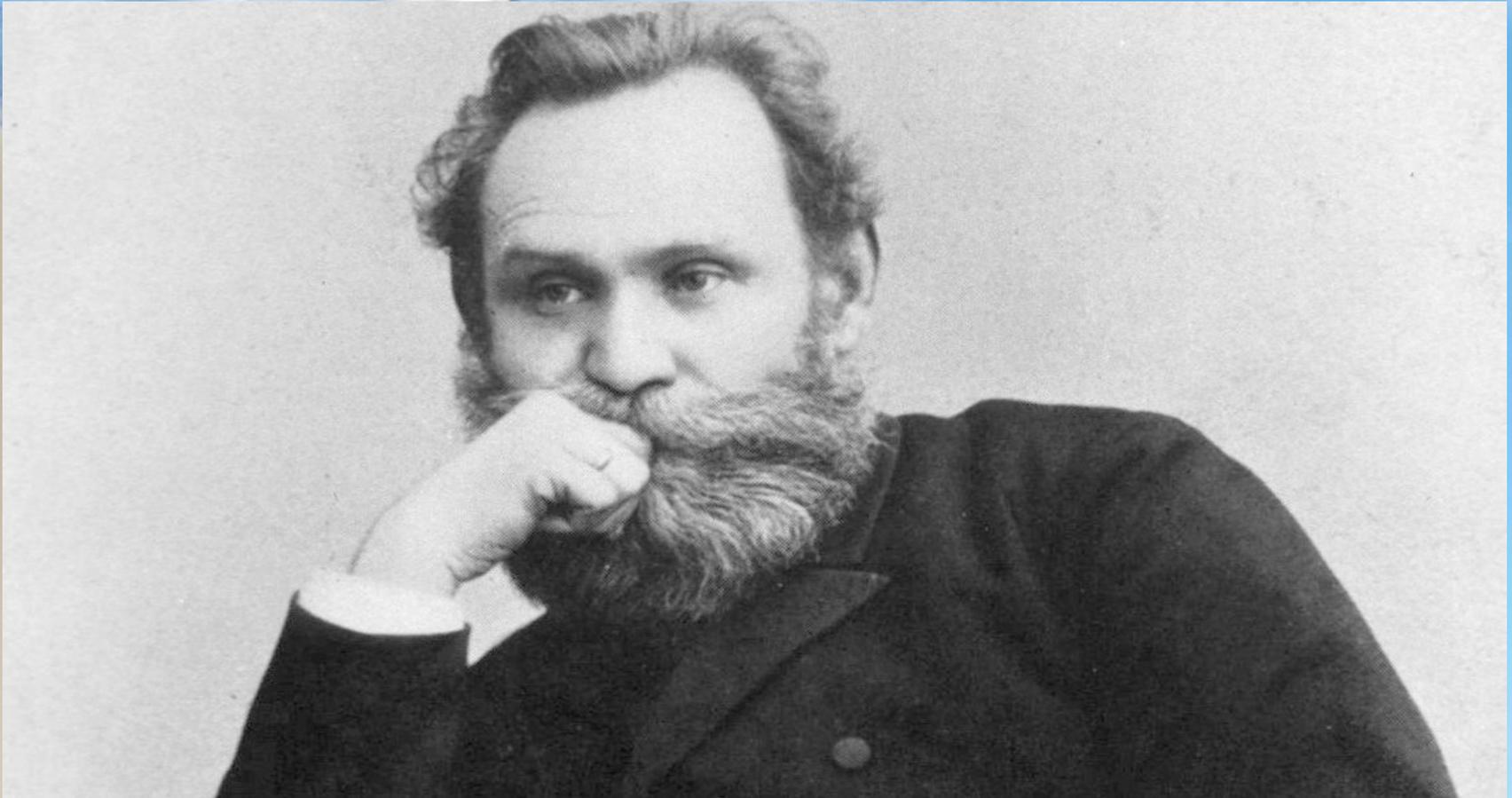


A glass pitcher and a glass filled with milk are shown against a bright blue sky with light clouds. The pitcher is on the left, and the glass is in the foreground on the right. The text is overlaid on the image.

Методы исследования: изучение научно-познавательной литературы, материалов Интернета, наблюдение, анализ, социологический опрос, эксперимент.

Практическая значимость исследования: данный материал можно использовать на уроках познания мира, при проведении классных часов.

**«Молоко - это изумительная пища,
приготовленная самой природой»
- писал академик И.П. Павлов**



**По своему значению в питании населения
молоко и молочные продукты занимают
второе место после хлеба.**



первые месяцы жизни человека.

Исключительно важное значение оно имеет и в питании взрослого. Для старых, ослабевших и больных людей молоко является незаменимой пищей.

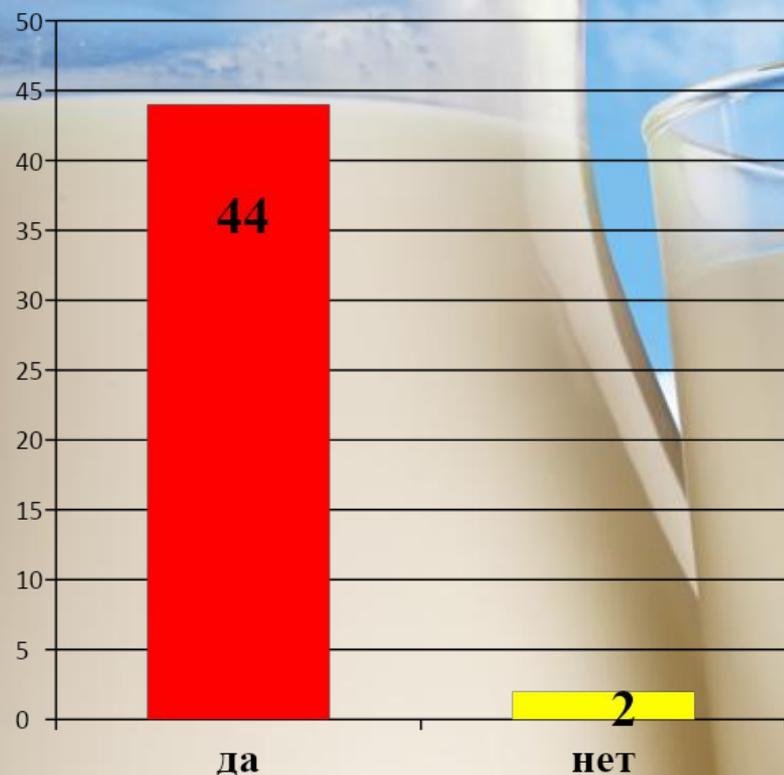


Социологический опрос для учащихся:

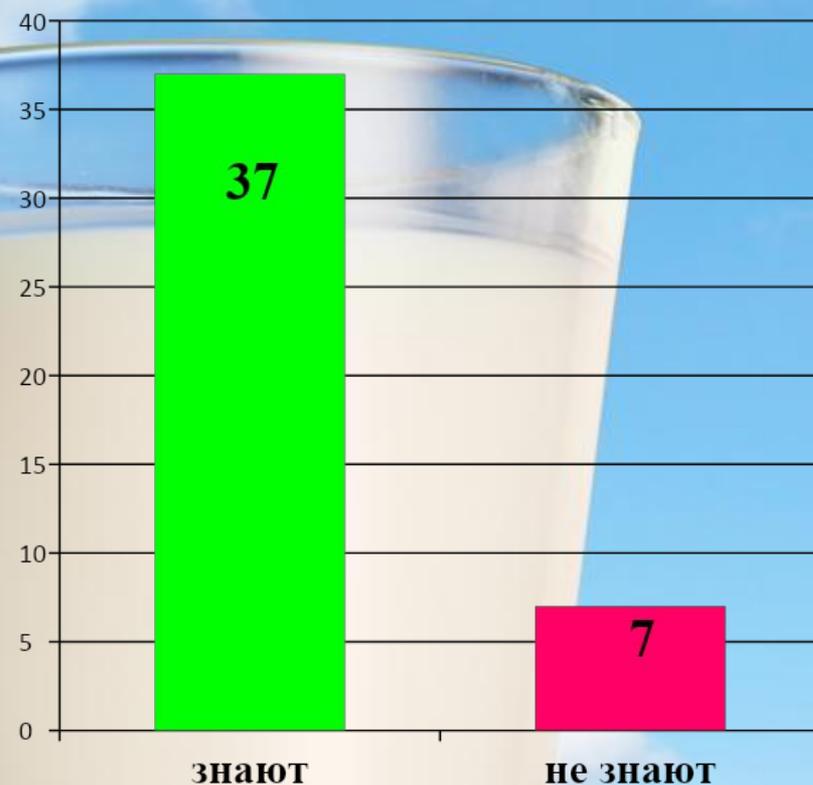
- 1. Любишь ли ты молоко?**
- 2. Чем полезно молоко для организма?**
- 3. Как часто ты употребляешь молочные продукты?**
- 4. Какие продукты полезны для здоровья?**
- 5. Запиши как можно больше продуктов получаемых из**

Результаты опроса:

1. Любишь ли ты молоко?

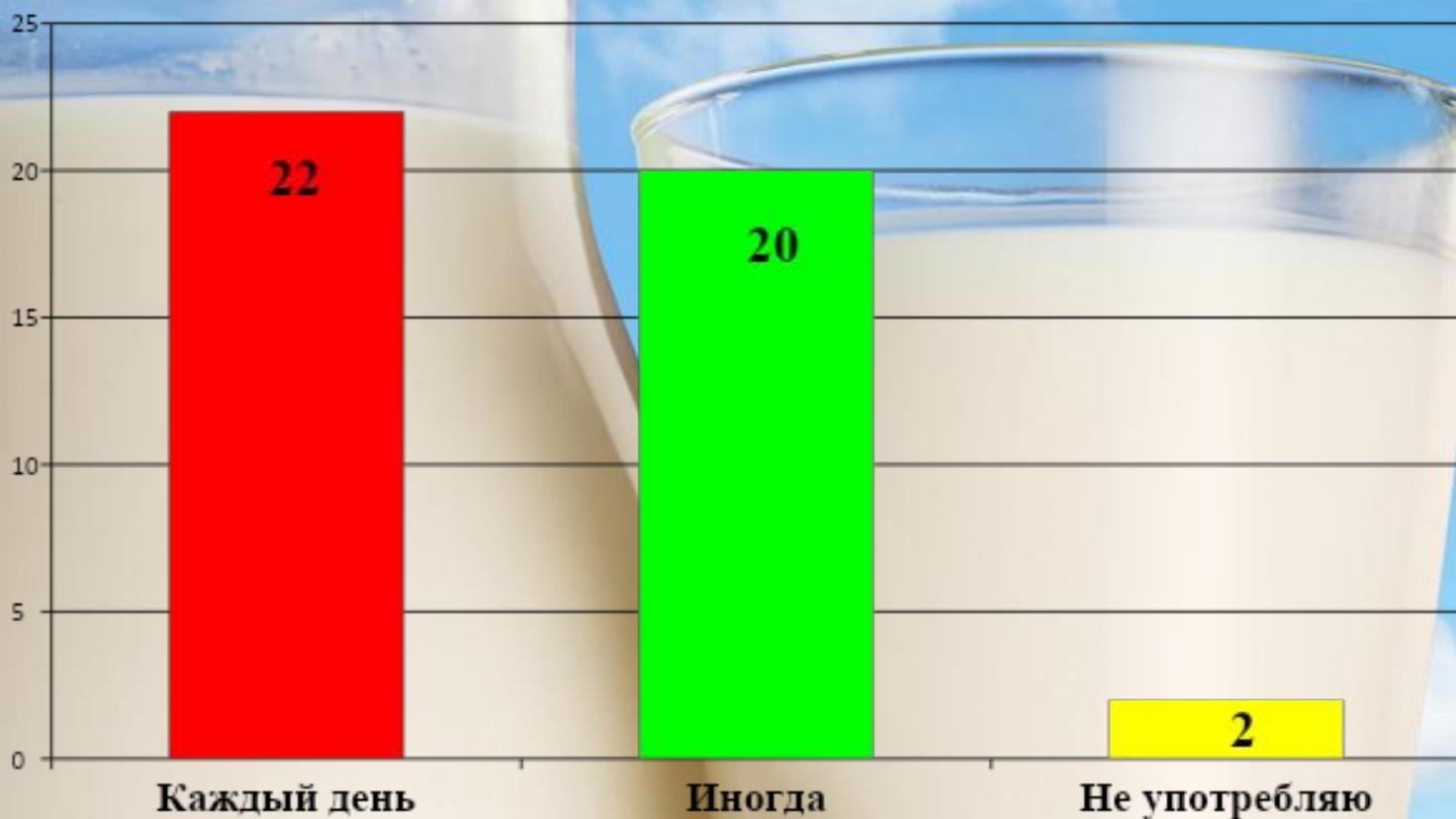


2. Чем полезно молоко для организма?



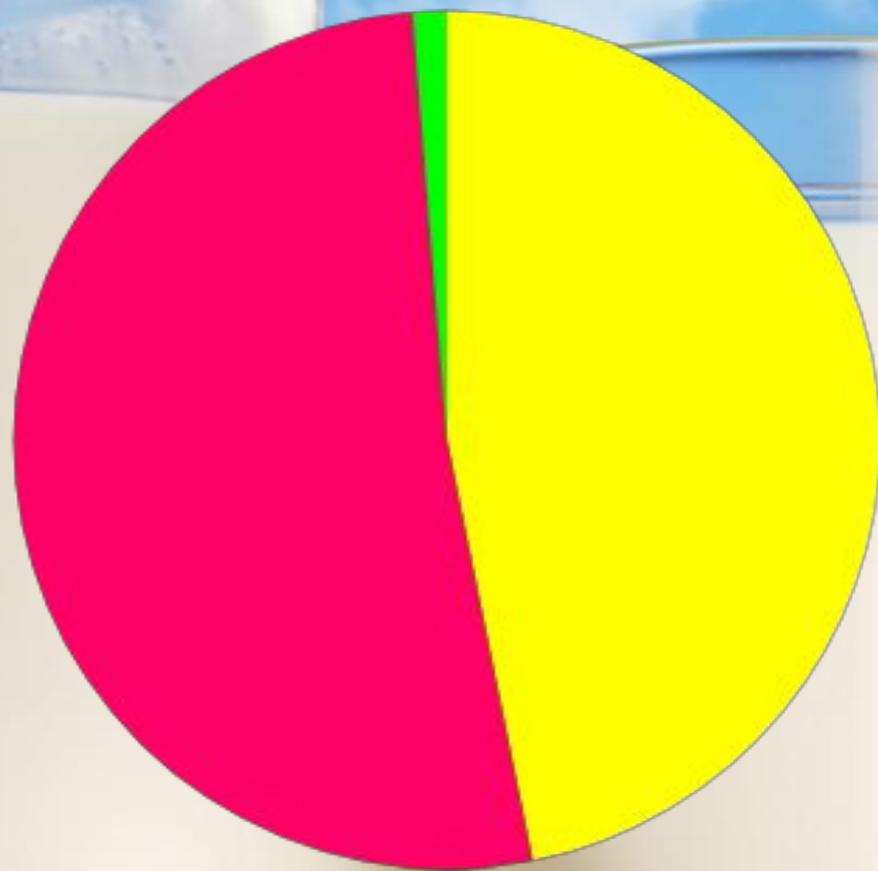
Результаты опроса:

3. Как часто ты употребляешь молочные продукты?



Результаты опроса:

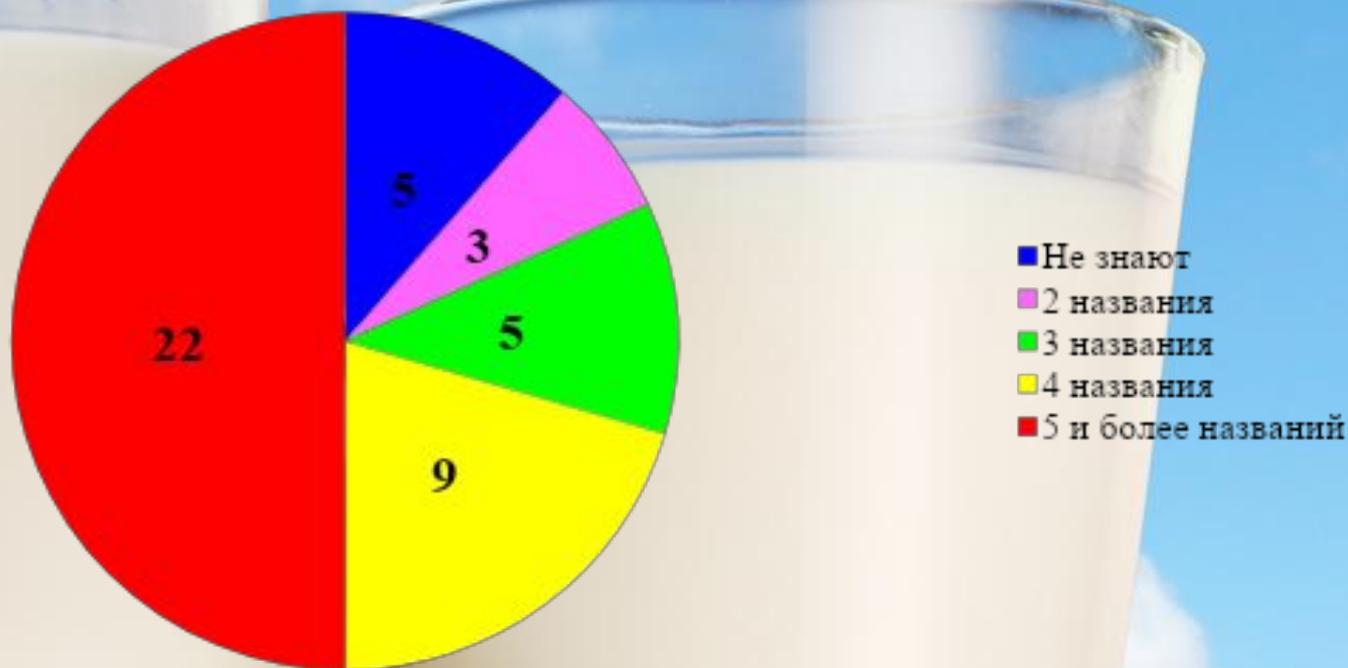
4. Какие продукты полезны для здоровья?



- Газировка
- Кефир
- Творог
- Чипсы

Результаты опроса:

5. Запиши как можно больше продуктов получаемых из молока



Социологический опрос для родителей:

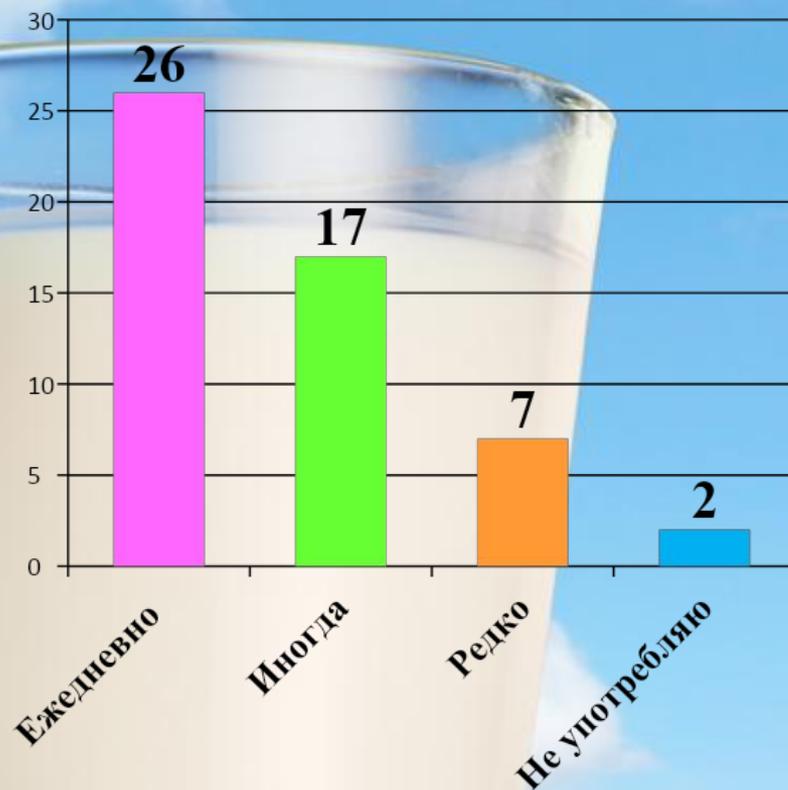
- 1. Как вы относитесь к молоку?**
- 2. Как часто вы употребляете молоко?**
- 3. Какой жирности молоко употребляют в пищу?**
- 4. От чего зависит марка молока, которую Вы покупаете в магазине?**
- 5. Зависит ли от молока наше**

Результаты опроса:

1. Как вы относитесь к молоку?

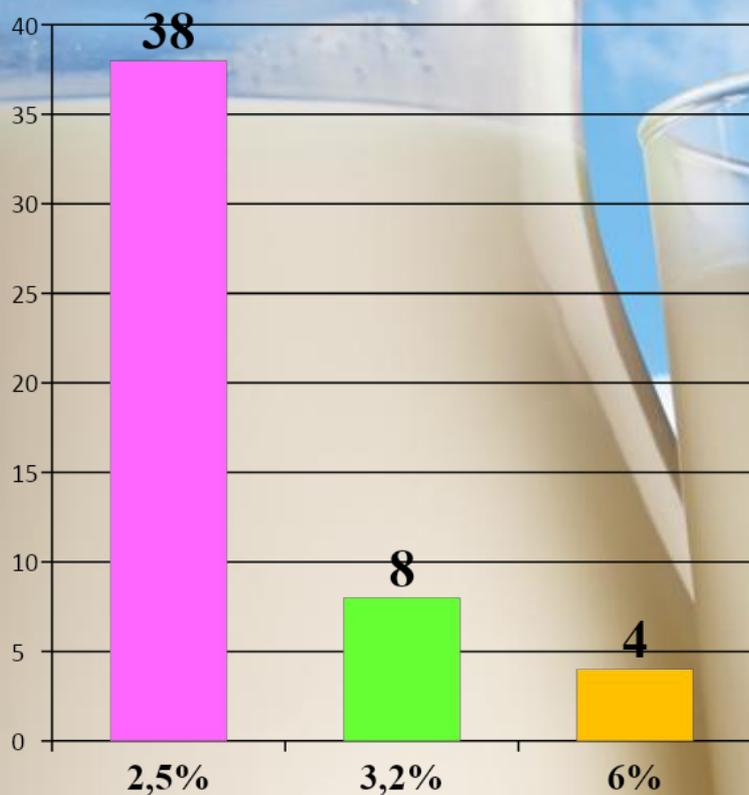


2. Как часто вы употребляете молоко?

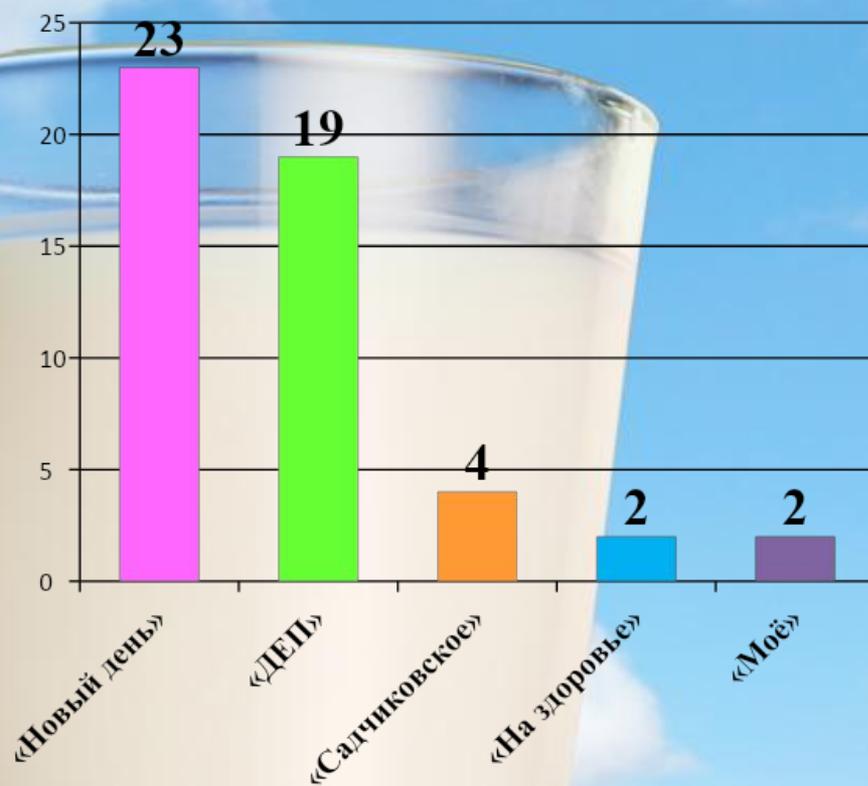


Результаты опроса:

3. Какой жирности молоко употребляют в пищу?

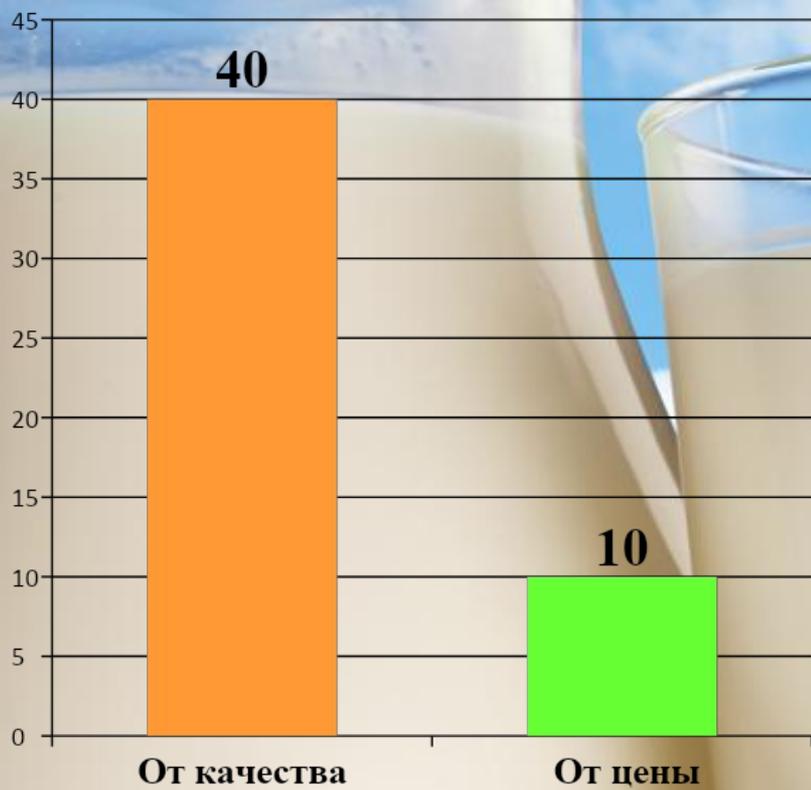


4. От чего зависит марка молока, которую Вы покупаете в магазине?

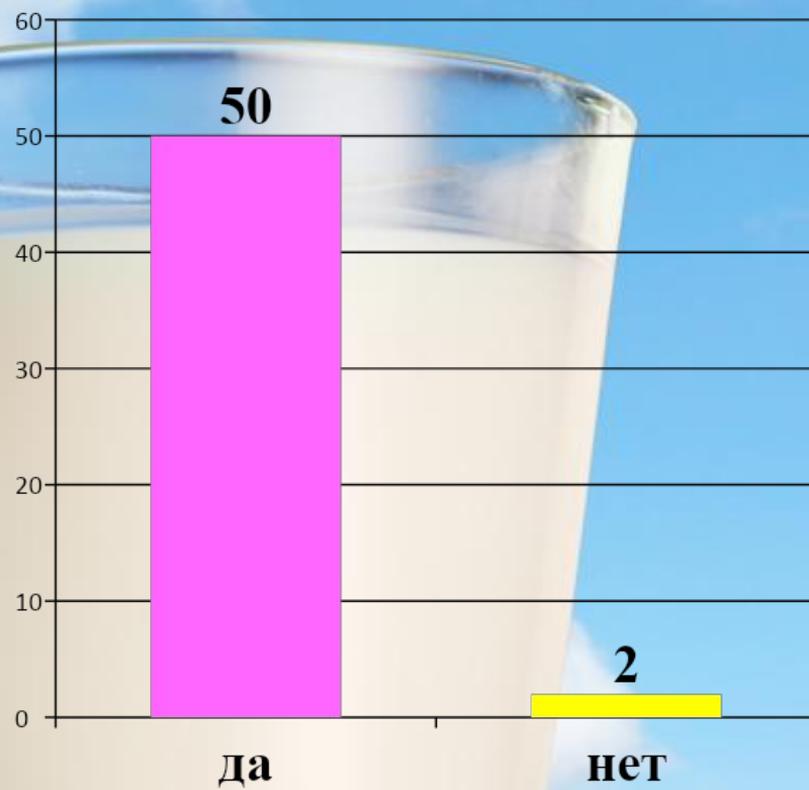


Результаты опроса:

5. От чего зависит марка молока, которую Вы покупаете в магазине?



6. Зависит ли от молока наше здоровье?



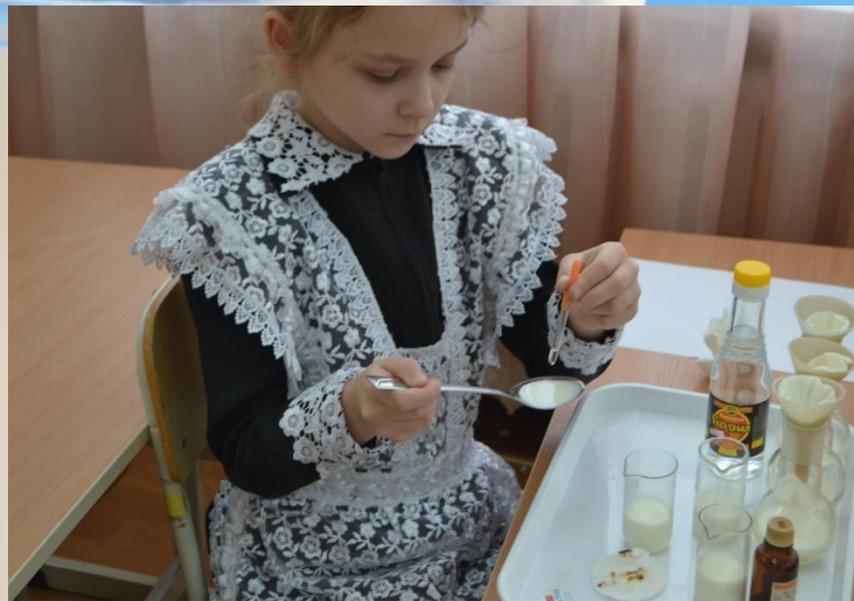
Взятие образцов молока:



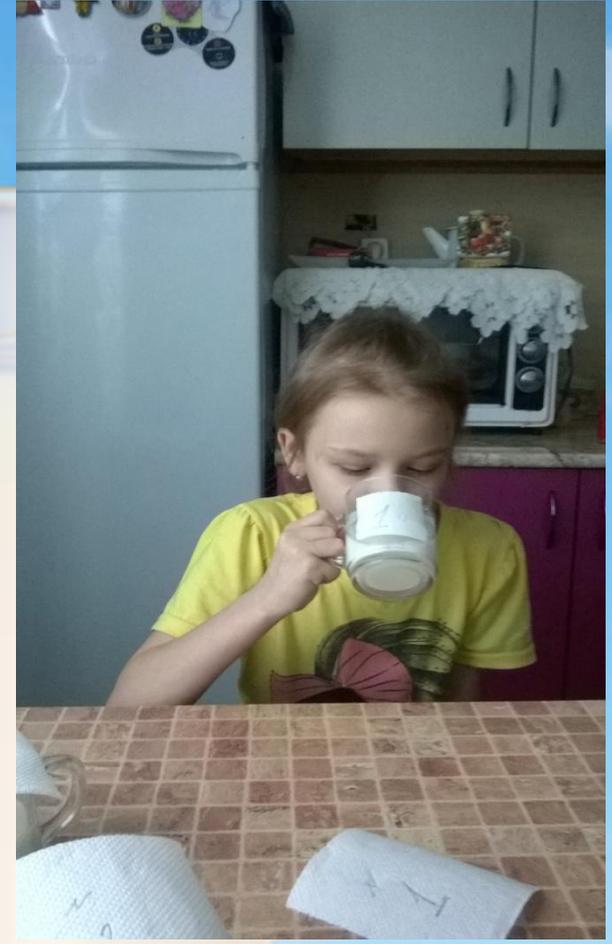
Исследование органолептических показателей:



Исследование химических показателей:



Изготовление простокваши



Результаты исследования качества молока

Наименование молока	Наличие примесей, осадка	однородность	цвет	консистенция	запах	вкус
ДЕП	Нет	Однородное	Слегка желтоватый	нормальная	Окисленный	Сладковатый
Новый день	Нет	Однородное	Слегка желтоватый	Нормальная	окисленный	Сладковатый
Садчиковское	нет	однородное	Слегка желтоватый	нормальная	Слабо ощущим	пустой

Результаты исследования качества молока

Наименование молока	Степень чистоты	Примеси	Качество
ДЕП	1	Не имеет	Соответствует
Новый день	1	Не имеет	Соответствует
Садчиковское	1	Не имеет	соответствует

Результаты исследования меню столовой ГУ «СШ№ 11»

№ п/п	День недели	Наименование блюда
1	Понедельник	Каша молочная манная со сливочным маслом
2	Вторник	Макароны отварные со сливочным маслом
3	Среда	Чай с молоком и с сахаром
4	Четверг	Гречка со сливочным маслом
5	Пятница	Картофельное пюре со сливочным маслом
6	Суббота	Булочка с сыром

Рекомендуем правильно употреблять молоко.

- 1. Молоко лучше пить отдельно от любых других продуктов через 2 часа после еды или за 2 часа до еды. Но это не относится к круцам, поэтому всевозможные каши на молоке будут отлично влиять на организм.**
- 2. Нельзя пить молоко холодным, т.к. попав в организм становится липким и тяжёлым веществом, которое оседает на стенках пищеварительного тракта, превращаясь в токсин. Поэтому молоко необходимо пить горячим или тёплым.**
- 3. Не стоит выпивать молоко в больших количествах. Рекомендуемая доза для взрослого – 300мл, для ребёнка ещё меньше. Чтобы её вычислить необходимо на ночь выпить стакан молока. Если с утра голова тяжёлая, значит, нужно снизить дозу. Индикатор правильно выбранного объёма будет состояние на утро, оно должно быть бодрым и лёгким.**
- 4. Усвоению молока способствуют специи: куркума, кардамон, корица, имбирь, шафран, мускатный орех.**

**ПЕЙТЕ МОЛОКО И БУДЕТЕ
ЗДОРОВЫМИ!**



Спасибо за внимание!!!

