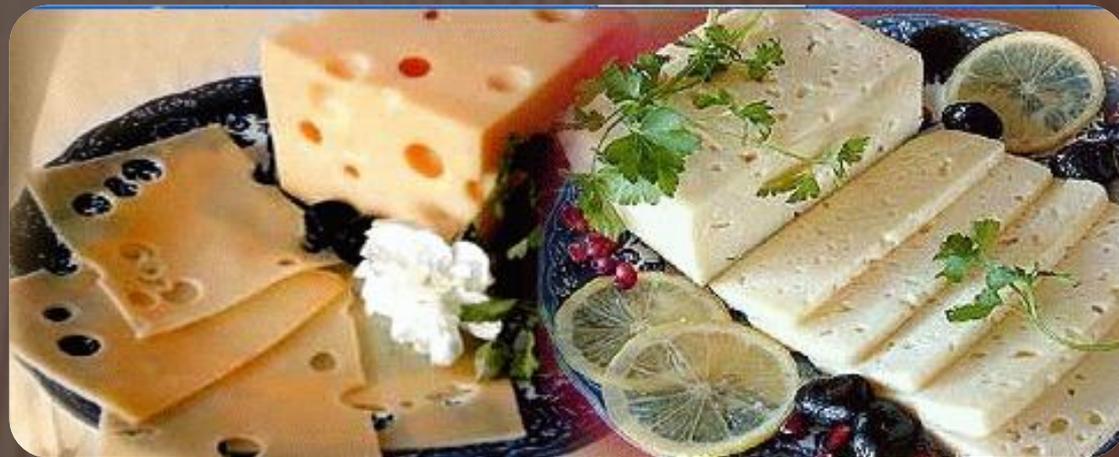


Исследовательская работа по теме: «Польза молока и молочных продуктов».



Выполнена группой
учеников 1«Б» класса
Руководитель: Шевченко Н.Г.
Количество слайдов- 16

Цели исследования:

Изучение следующих вопросов:

1. Считают ли ученики, их родители и учителя нашей школы, что молоко и молочные продукты являются ценнейшим и одним из важнейших продуктов питания.
2. Присутствуют ли в рационе учащихся, их родителей и учителей блюда из молока и молочных продуктов хотя бы два раза в неделю?
3. Какие блюда из молочных продуктов являются любимыми?

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование учащихся, их родителей и учителей по данным вопросам.
2. Разработать рекомендации школьникам по употреблению молока и молочных продуктов.

*«Молоко- это изумительная пища,
приготовленная самой природой»
Иван Павлов*





Молоко разных животных:



ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ МОЛОКА



Белки –



3,5%
Жиры –



4%

Углеводы –



4,7%

Молочный сахар –



5%

Минеральные вещества



Витамины – А, В,



С, D

Вода –

87%

СОСТАВ МОЛОКА



В 1 литре молока содержится 125г питательных веществ, из них 38г молочного жира и связанных с ним жирорастворимых витаминов, стимулирующих:



сохранность
зубов и
десен



четкость и
полноту
зрения



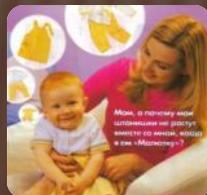
рост
волос



Нормальное
состояние
кожи



Деятельность нервной
системы, процессы
дыхания



рост и крепость
костей



Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни.

**Молоко, приготовленное с
лечебными травами и
специями, согласно
восточным учениям,
устраняет утреннюю
сонливость и укрепляет
психические способности,
повышается способность к
обучению, увеличивается
сила интеллекта**



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сметана

СЛИВКИ получают путем отстаивания или пропускания молока через сепаратор. Они состоят из мельчайших частиц жира

Сыр и творог готовят из квашеного молока.

В настоящее время в мире производится около 1000 сортов различных сыров. Самому древнему рецепту, дошедшему до нас, 2000 лет, и его родина – Древняя Персия (Иран).

Сметана названа так потому, что ее сметают (сгребают) с отстоявшихся кислых сливок.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мороженое Масло

Сливочное масло сбивают из сметаны. Очень давно сливочным маслом пользовались только для косметических целей – им смазывали лицо и голову.

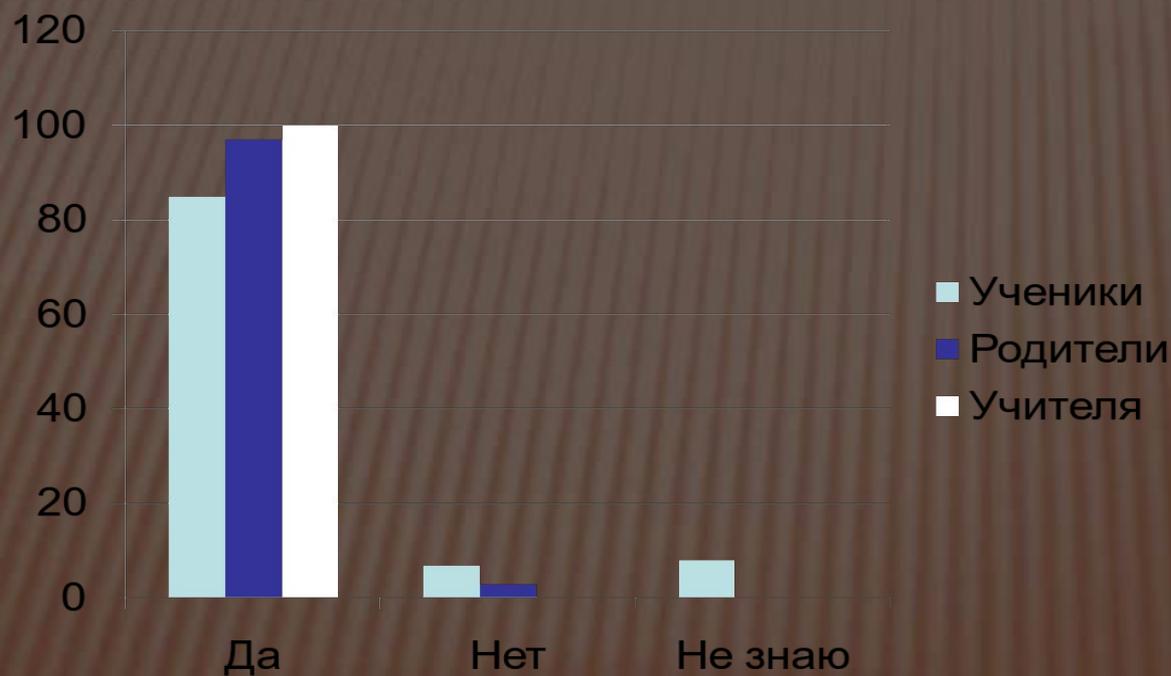
Мороженое производится из молока. Мороженое имеет разную основу. В мире наиболее распространено молочное мороженое. Молочных жиров в нем до 4%. Сливочное намного вкуснее, и жиров в нем больше — до 10%. Название «Пломбир» означает, что молочных жиров в нем - 15%.

БЛЮДА ИЗ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

| Виды блюд | Названия блюд |  | |
|-------------------------|---|---|---|
| Каши | Манная, рисовая, пшенная, овсяная |  |  |
| Творожные блюда | Сырники, запеканки, пудинги, пасха |  | |
| Сладкие блюда и напитки | Молочный кисель, молочное желе, молочные кремы, мороженое, коктейль |  |  |
| Изделия из теста | Вареники, блинчики, ватрушки, печенье |  |  |

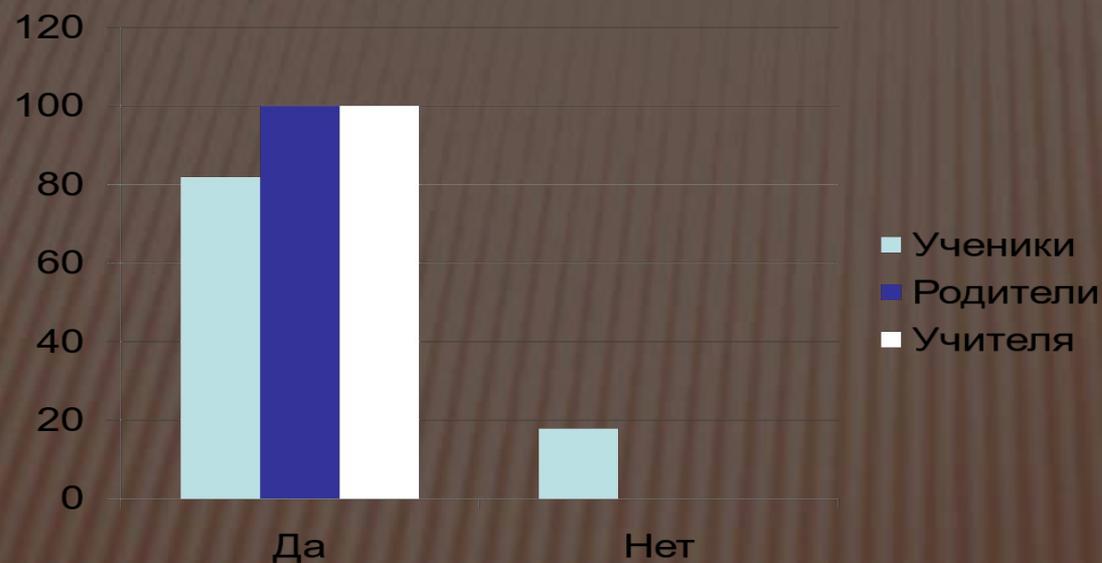
Результаты исследования

1. На вопрос «Считаете ли Вы, что молоко и молочные продукты являются ценнейшим и одним из важнейших продуктов питания?»



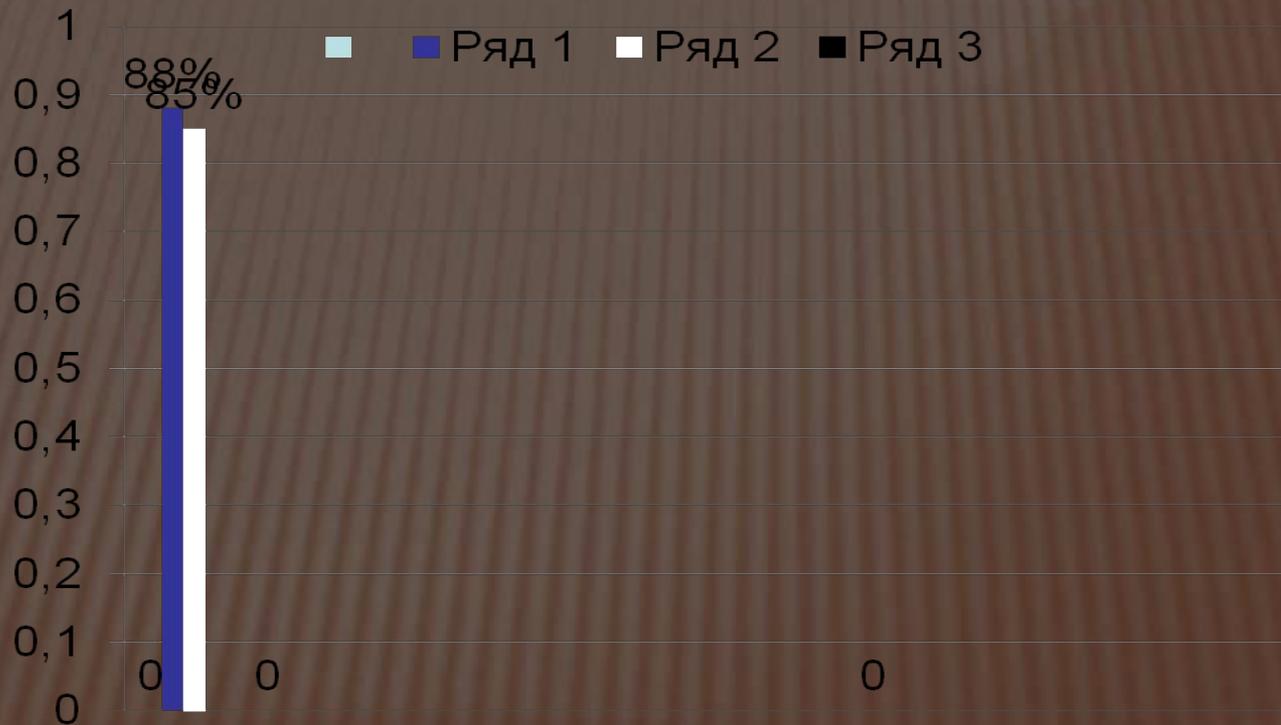
Результаты исследования

2. На вопрос «Присутствуют ли в Вашем рационе блюда из молока и молочных продуктов хотя бы два раза в неделю?»



Результаты исследования

Мы видим, что из 180 опрошенных: 158 человек считают молоко и молочные продукты полезными, а регулярно употребляют 154 человека.



Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!

