

Пейте, дети, молоко- будете здоровы!

Автор:

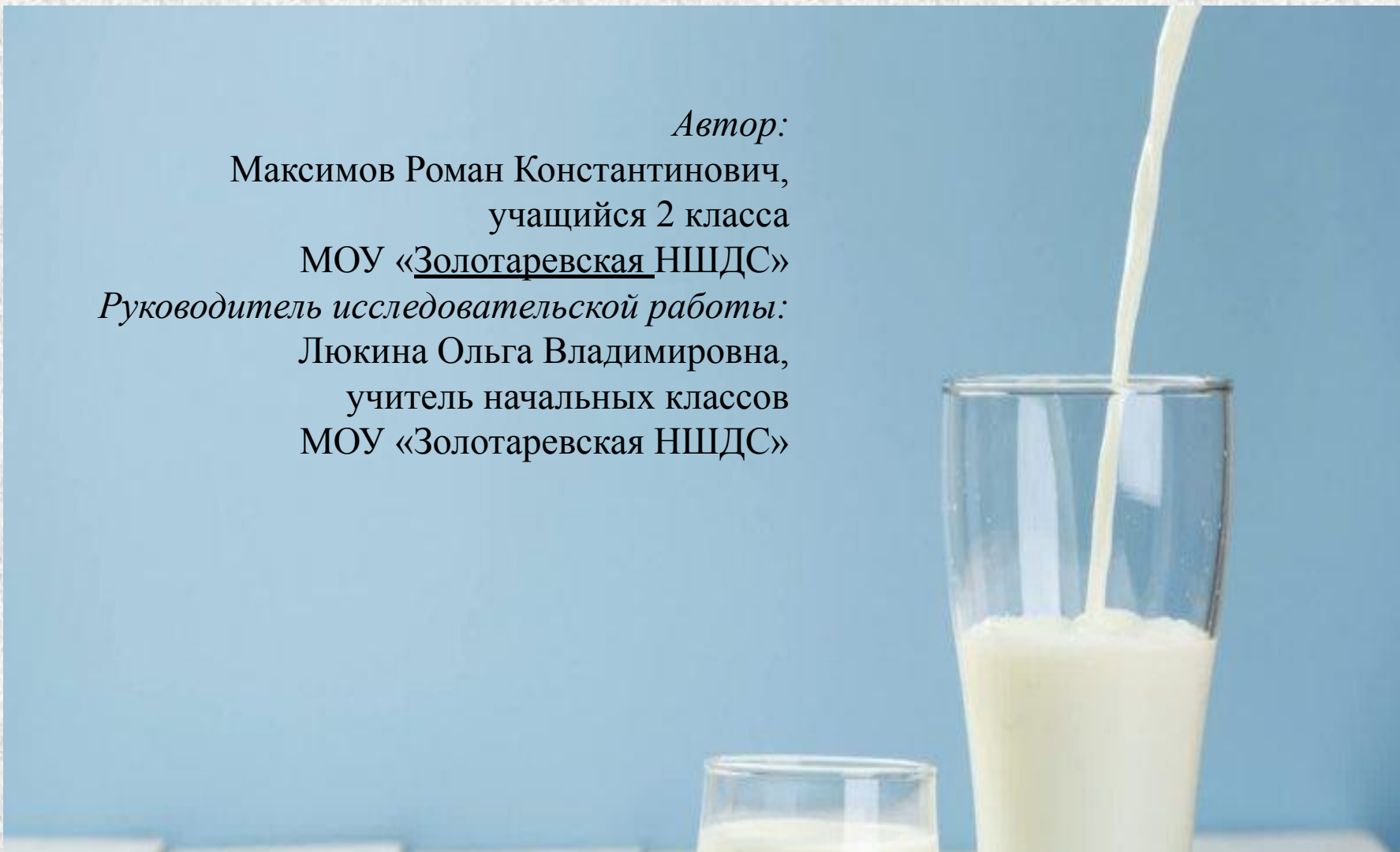
Максимов Роман Константинович,
учащийся 2 класса

МОУ «Золотаревская НШДС»

Руководитель исследовательской работы:

Люкина Ольга Владимировна,
учитель начальных классов

МОУ «Золотаревская НШДС»



Цель исследования:

-выявить положительную пользу молока и молочных продуктов на человека

Задачи:


-используя различные источники информации, узнать побольше о молоке, его ценных свойствах;

-обогатить знания о молоке как о ценном и полезном продукте для роста детского организма.

-при помощи опытов с молоком, произвести молочный продукт в домашних условиях.

Гипотеза

Если я узнаю больше о ценности молока и молочных продуктов через собственную исследовательскую работу, то пойму, оказывают ли они пользу на человека.



История молока. Сколько же лет молоку? История молока столь же древняя, как и история самого человечества. Только появившись на земле, человек сразу же познал вкус молочных продуктов. Человечество пьёт молоко более 12 тысяч лет. Во многих древних культурах молоко было важнейшим источником белков, жиров и минералов. Вплоть до середины 20 века наши предки росли и крепили на молоке и даже лечились молоком от многих заболеваний. Испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни». Знаменитый врач Гиппократ называл молоко «лекарством», Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей. По словам академика Павлова «молоко – это пища, приготовленная самой природой!».



Откуда пришло слово

«МОЛОКО»

молоко́, -а, ср. 1. Белая жидкость (секрет³), выделяемая грудными железами женщин

и самок млекопитающих после родов для вскармливания младенца, детеныша. Грудное м. (женское). Козье, коровье, овечье м. М. на губах не обсохло у кого-н. (о том, кто ещё молод и неопытен; разг. неодобр.). 2. Такая жидкость, получаемая от

домашних коров, продукт питания. Сырое, кипячёное м. М. в пакетах. Кислое м. (прокисшее, а также, разг., простокваша). Сгущённое м. Топлёное м. Каша с молоком.

3. Беловатый сок некоторых растений, млечный сок. * В молоко попасть (разг.)

— промахнуться при прицельной (спортивной, учебной) стрельбе.

|| уменьш. молочко,

-а, ср. || унич. молочишко, -а, ср. (ко 2 знач.). Детишкам на м. (о деньгах: очень немного; шутл.). || прил. молочный, -ая, -ое. Молочная железа. Молочная промышленность. М. скот (дающий молоко). Молочная каша (сваренная на молоке)

. Молочныереки, кисельные берега (о сказочном изо билии; обычно ирон.).

*** Молочная кухня — пункт, обеспечивающий готовое питание для детей грудного возраста.**

Первой пищей, которую получает человек с момента своего рождения, является материнское молоко



Состав грудного
молока:

Вода-88,1%

Лактоза-7,0%

Жир-3,8%

Белок-0,9%

Другое-0,2%



Чем полезно молоко:

- Укрепляет мышцы, кости, зубы, волосы.
- Помогает работе головного мозга, сердца, почек, печени, нервной системы.
- Способствует пищеварению, росту организма.
- Является общеукрепляющим средством, источником энергии для человека.

Полезные свойства молока:

Витамины в молоке



С способствует выработке L-карнитина отвечающего за энергетические и расщепление жиров в организме.

В2 необходим для нормального расщепления жиров, белков и углеводов.

В6 положительно воздействует на нервную систему, повышает работоспособность.

В9 благотворно воздействует на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом.

Н делает кожу гладкой и шелковистой, а волосы густыми и блестящими

PP помогает нервной системе оставаться крепкой и работоспособной

А оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения

Е замедляет процессы старения в организме, улучшает регенерацию тканей

1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО: (200 мл, в % от дневной потребности)



- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамин В2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина В12
- 13,5% белка
- 11% селена
- 9% калия

Интересные факты о

молоке

Оказывается, люди пьют коровье молоко уже более десяти тысяч лет. Археологи утверждают, что самые древние останки домашней коровы датируют VIII тысячелетием до нашей эры.

По данным международных исследователей, население нашей планеты, в день, выпивает около 1,5 миллиона литров молока, а в год — 580 миллионов литров. Чтобы обеспечить такую гигантскую потребность, необходимо постоянно доить 105 тысяч коров.

Учёные древности, заметив благотворное влияние молока на человеческий организм, называли его «белой кровью» или «жизненным соком».

Состав коровьего молока значительно богаче по составу, чем человеческое молоко. В нём содержится в 300 раз больше сложного белка казеина, который снабжает человека важными аминокислотами.

Как известно, молоко быстро скисает. В наши дни – это не беда, ведь есть холодильники. Люди древности, чтобы уберечь молоко от прокисания, помещали в него лягушек. Кожа этих земноводных обладает противомикробными свойствами и предотвращает появление бактерий.

В пятидесятых годах был изобретен метод мгновенной пастеризации и ультрапастеризации молока, а Tetra Pak предложил использовать асептическую упаковку. Эти методы обработки позволяли сохранить в молоке все полезные вещества, но при этом избавиться от бактерий.

Срок хранения продукта теперь продлился до шести месяцев.

Молоко нашло своё применение и в революционной деятельности. В.И Ленин, находясь в ссылке, писал товарищам письма невидимыми чернилами, которые изготавливались на основе коровьего молока. Чтобы прочитать такой текст, бумагу нужно было нагреть

Молоко на 90% состоит из воды, при этом в нём содержится не менее 80 полезных витаминов и микроэлементов.

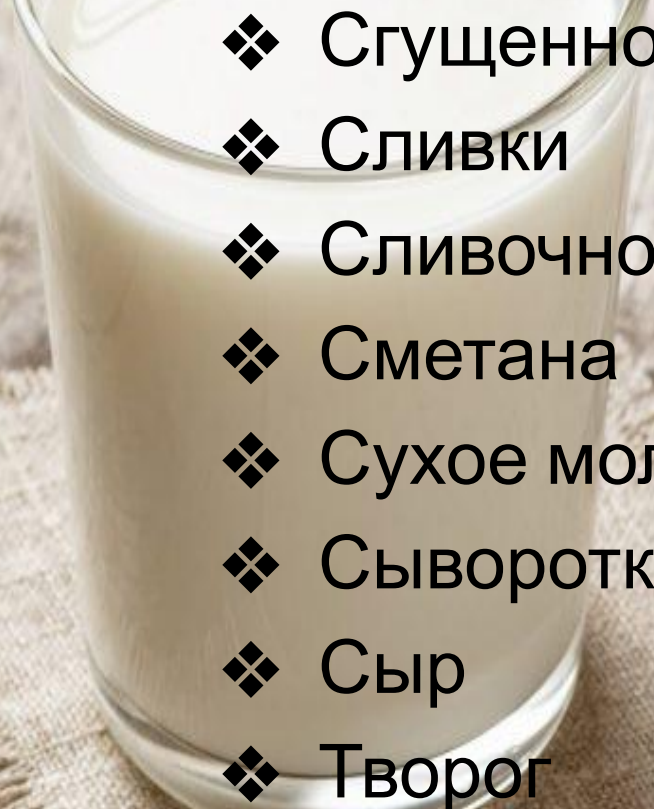
По статистическим данным, больше всего молока употребляют в Финляндии. А подавляющая часть жителей Японии и Китая не может пить коровье молоко – из-за отсутствия необходимого



Своими глазами



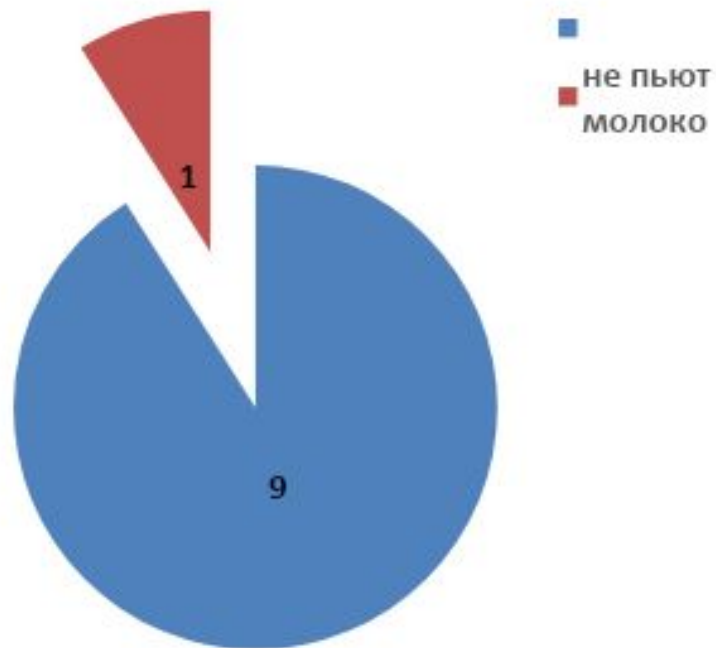
Молочные продукты, изготовленные из молока

- ❖ Айран
 - ❖ Йогурт
 - ❖ Катык
 - ❖ Кефир
 - ❖ Кумыс
 - ❖ Пахта
 - ❖ Простокваша
 - ❖ Ряженка
 - ❖ Сгущенное молоко
 - ❖ Сливки
 - ❖ Сливочное масло
 - ❖ Сметана
 - ❖ Сухое молоко
 - ❖ Сыворотка
 - ❖ Сыр
 - ❖ Творог
- 
- A glass of milk is centered in the image, sitting on a piece of light-colored, frayed fabric. The background is a rustic wooden surface with visible grain and knots. The text is overlaid on the image, listing various dairy products.

Практическое исследование
Анкетирование среди учащихся 2 класса в МОУ «Золотаревская
НШДС»

В анкете участвовало всего 10 человек

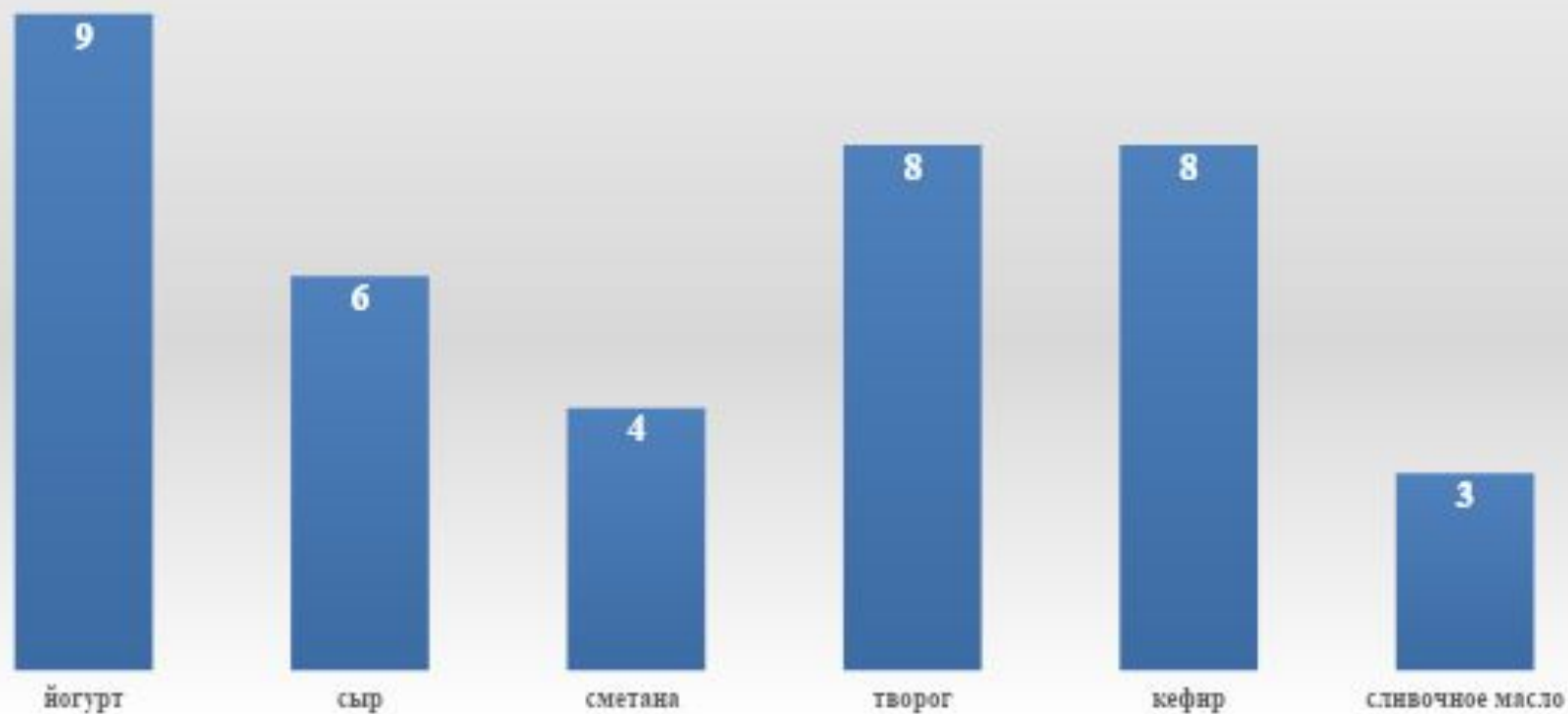
Кто вообще не употребляют молоко и молочные продукты



Анкетирование учащихся 2 класса



Любимые молочные продукты у моих одноклассников. В опросе участвовало 10 учеников 2 класса



По результатам анкет диаграмма показала, что большинство ребят 2 класса любят: йогурт. Меньше всего сливочное масло и сметану.



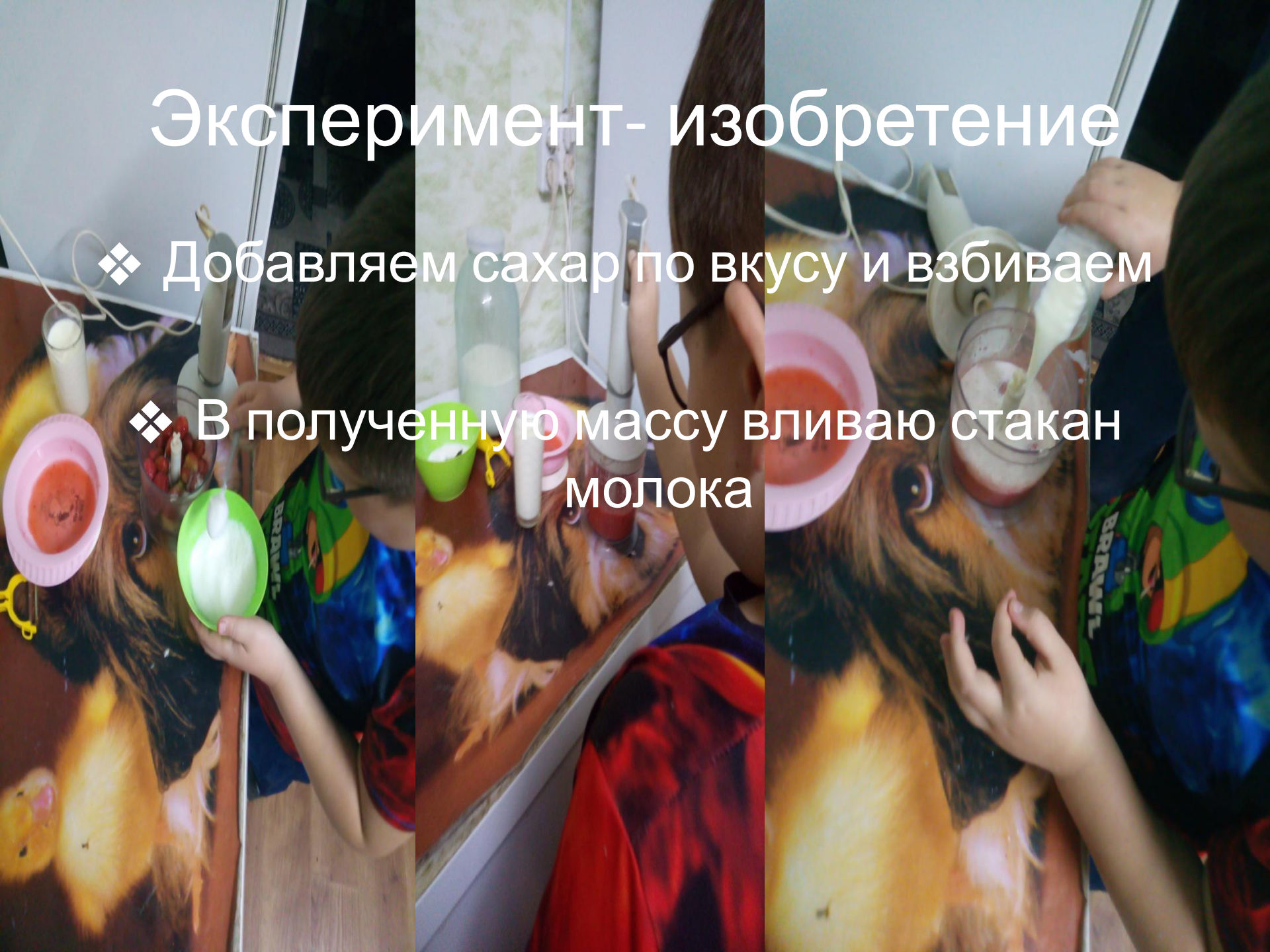
В моей школе каждое утро нас кормят горячим завтраком. Наши повара варят нам вкусные молочные каши: манную, ячневую, геркулесовую, пшеничную, рисовую, кашу «Дружба» (рис+пшено) и молочный суп. А также бывают в меню разнообразные молочные напитки: какао, чай с молоком, кипяченое молоко. Все эти молочные продукты очень полезны и питательны не только для организма ребенка, но и для работы головного мозга!



Эксперимент-изобретение

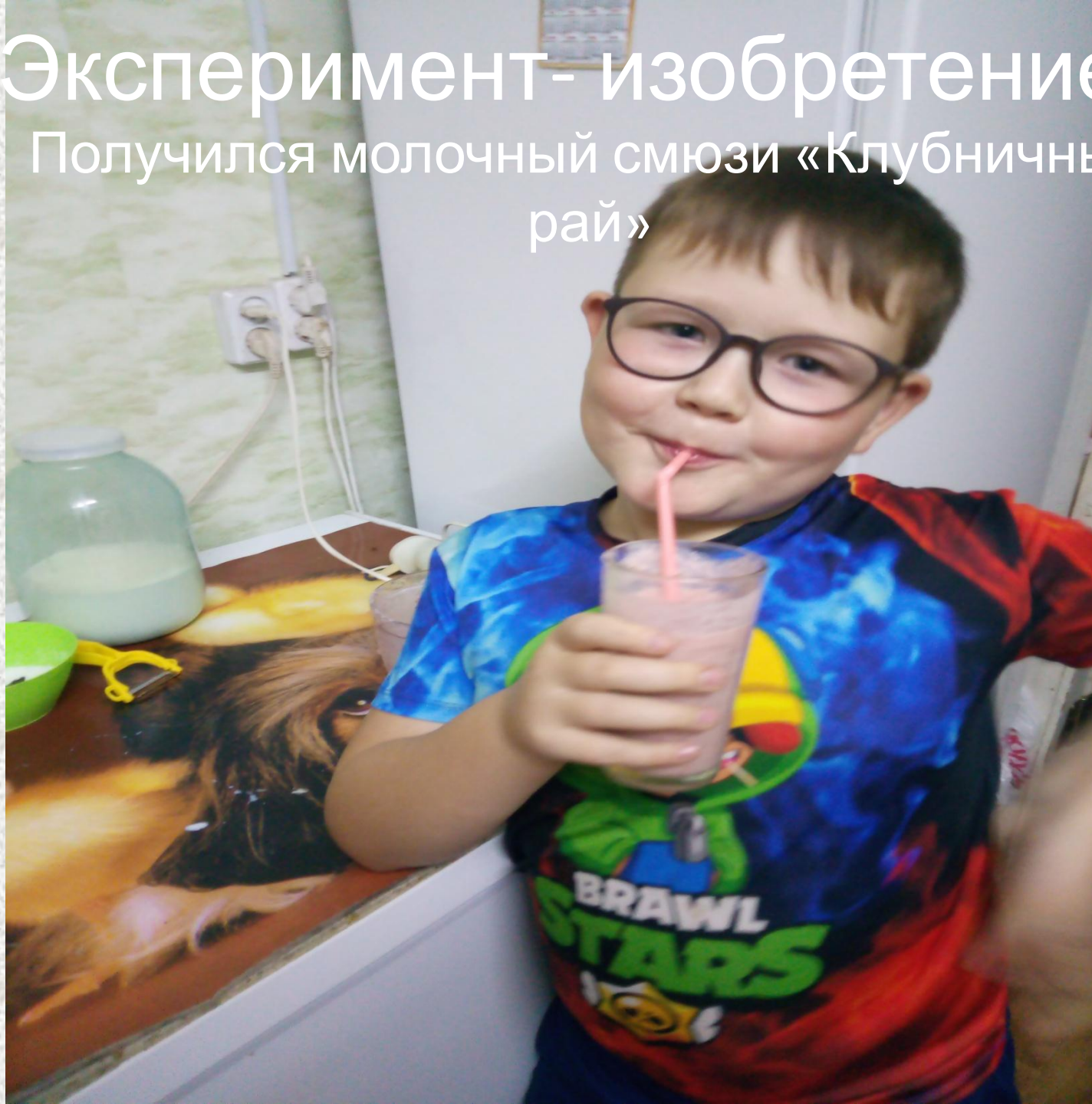
❖ Добавляем сахар по вкусу и взбиваем

❖ В полученную массу вливаю стакан
молока



Эксперимент-изобретение

- ❖ Получился молочный смузи «Клубничный рай»





ПРОГРАММА «ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО»
СОЗДАНА ИМЕННО ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАСТИ
НЕ ТОЛЬКО УМНЫМИ,
НО И ЗДОРОВЫМИ!



*Знают взрослые и дети,
Знают все на белом свете,
Что полезно молоко.
Очень с ним нам жить легко.
Пить его-одно блаженство.
Молоко-верх совершенства!
Хорошо, что есть корова.
Будем мы всегда здоровы!*



Будьте все здоровы!



कोहलेय

