

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



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



Нормальное состояние
кожи



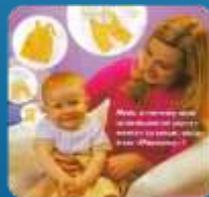
четкость и полноту
зрения



Деятельность нервной
системы, процессы дыхания



рост волос



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

Сливки

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

Творог, сыр

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

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

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Масло

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

Мороженое

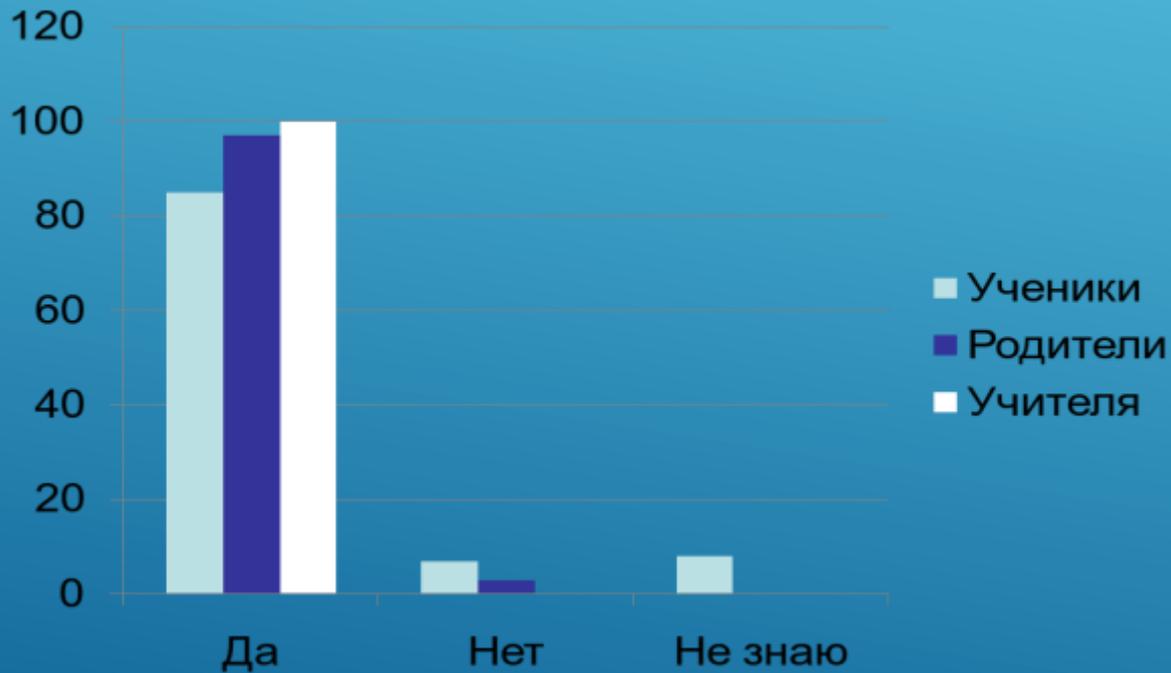
Мороженое производится из молока. Мороженое имеет разную основу. В мире наиболее распространено молочное мороженое. Молочных жиров в нем до 4%. Сливочное намного вкуснее, и жиров в нем больше — до 10%. Название «Пломбир» означает, что молочных жиров в нем - 15%.

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	 

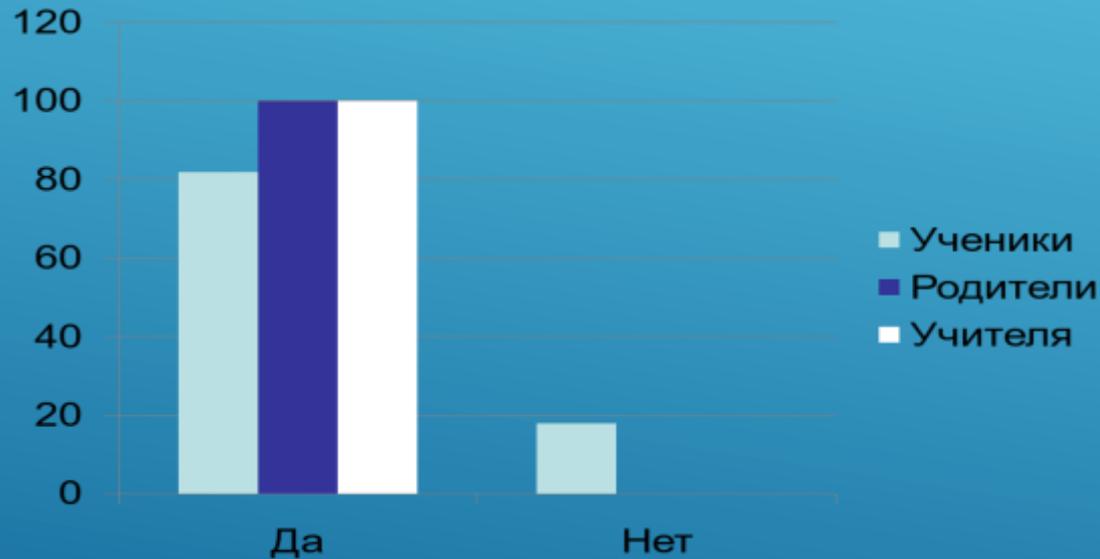
Результаты исследования

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



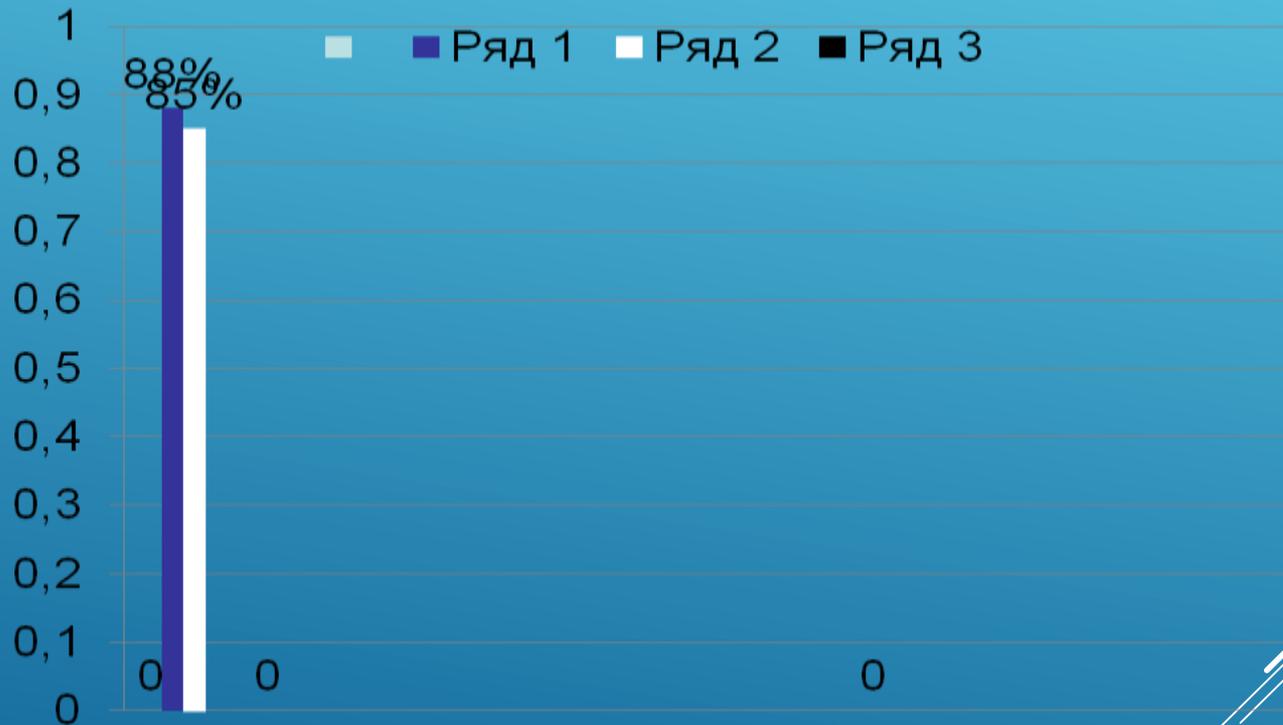
Результаты исследования

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!

