

Презентация о кисло- молочных продуктах

Выполнила: Каплина Анастасия
школа №179
4 Б класс

Актуальность проекта.

- Обязательным и незаменимым продуктом в питании человека является молоко. Молоко обладает высокой питательной ценностью и является одним из самых богатых витаминов необходимых для формирования костей и зубов. К сожалению не все дети пьют молоко и едят блюда приготовленные из молока и молочных продуктов и поэтому я хочу раскрыть ценные качества молока и его взаимосвязь для растущего организма.

Цель: Расширить представления детей о молоке как о ценном и полезном продукте для роста и здоровья детского организма

Задачи: Расширить представления детей о молоке и молочных продуктах как об обязательном компоненте ежедневного рациона.

Экспериментирование: Как получить в домашних условиях кефир, творог, молочный коктейль и кислое молоко.



Полезные свойства молока

Коровье молоко пожалуй один из самых важных продуктов для жителей Европы. И один из самых востребованных в мировой кулинарии. Оно очень сытное. Литр молока по своей питательности равен 500 грамм говядины. При этом молочный белок лучше усваивается организмом, чем белок мяса и рыбы. В коровьем молоке есть все необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, ферменты, витамины, микроэлементы.





Царица Клеопатра принимала ванну с молоком и этим продлевала свою красоту и молодость.



В молоке есть витамины.
Оно полезно и любимо.
Настроение поднимает
И здоровье укрепляет.

Молоко это источник кальция

В стакане молока содержится примерно одна треть нормы кальция для 10 летнего ребёнка. Похожего содержания этого микроэлемента не содержится больше ни в одном продукте питания. Кальций представляет собой одним из главных микроэлементов для организма. Поддержание его нормального количества жизненно важно, потому что дефицит в развивающемся организме может сказаться негативными последствиями. На 5-10 % уменьшается масса костей, во взрослом возрасте это может привлечь к увеличению риска переломов на 50% .



Ценность молока

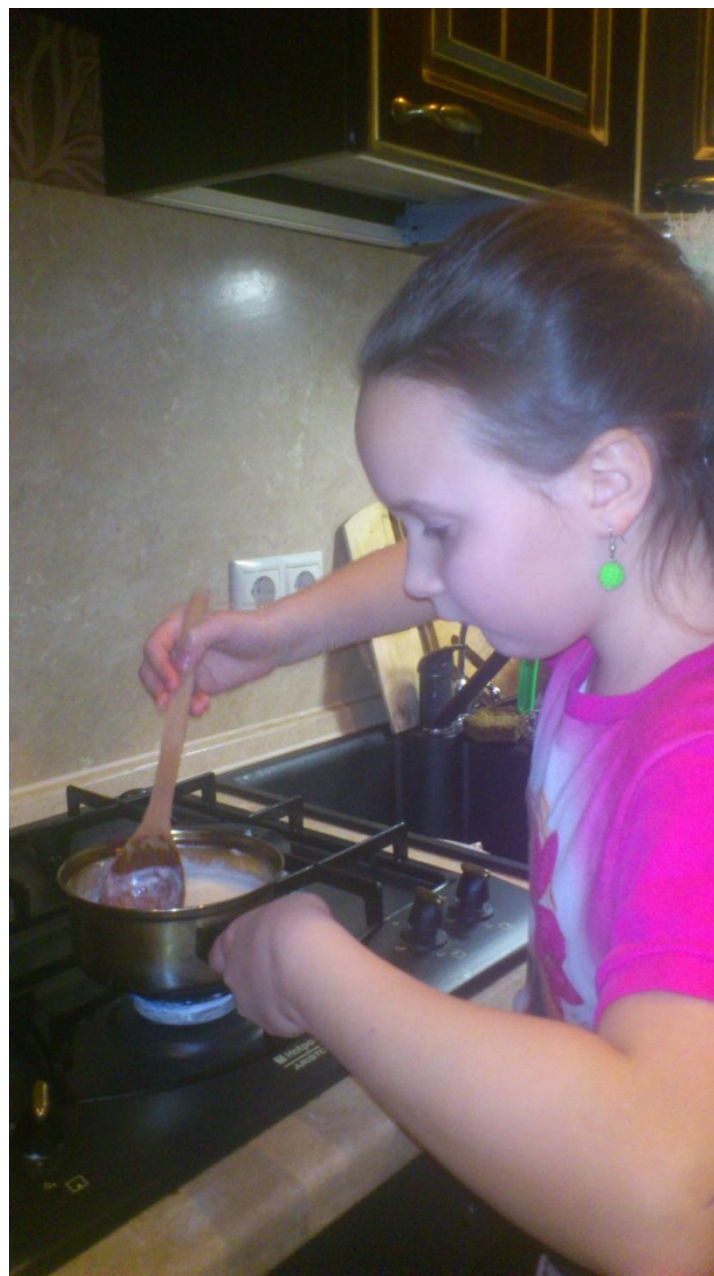
Ценность молока в рационе заключается в его способности развивать интеллектуальные способности ребёнка, благодаря чему вырастает успеваемость, увеличивается концентрация внимания. Замечено, что дети которые регулярно пьют молоко имеют минимальную расположенность к ожирению, чем дети не употребляющие молоко. Это происходит благодаря содержанию кальция который способствует сжиганию жира в организме.



Экспериментировани е

Как приготовить творог дома?

Когда молоко скисает его ставят на медленный огонь на плиту и в течении нескольких минут образуется творог. Затем его процеживают, отжимают через марлю и творожок готов к употреблению.



ГОТОВЫЙ ТВОРОГ



Быстрый способ приготовления кислого молока

А если вы хотите получить кислое молоко побыстрее, нужно просто добавить лимонную кислоту и оно образуется за две секунды.

Творог это казеин молочный белок. Он в молоке растворён как сахар в воде. Но стоит прибавить к молоку кислоты чтоб казеин выделился захватив с собой жир.



Почему молоко скисает

Но ведь в молоко ни кто
кислоты не льёт,
почему же оно всё- таки
скисает?

Виноваты в этом
крошечные молочные
бактерии.

Рекомендация: Чтобы
молоко не скисало его
нужно прокипятить. При
кипячении бактерии
погибают.

Молоко скисает под
воздействием кисло
молочных бактерий.

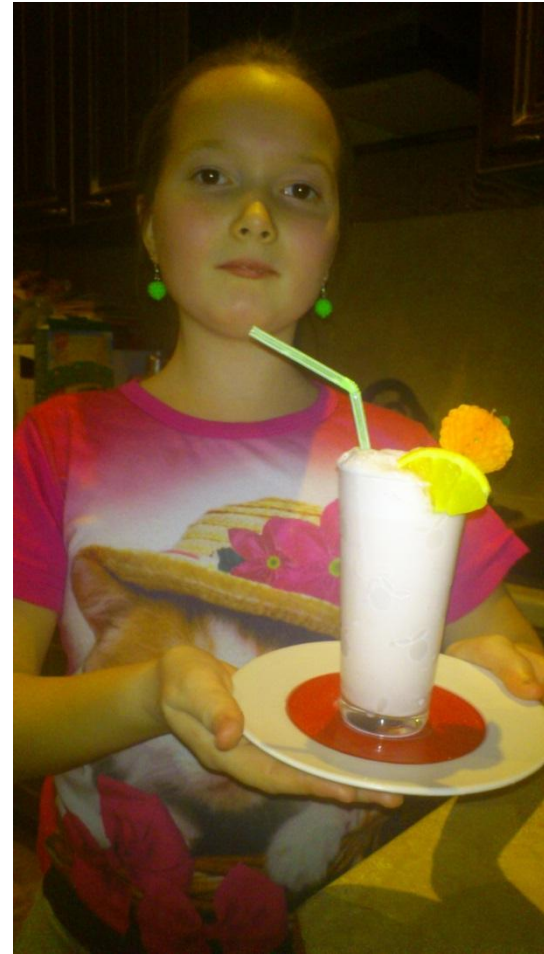


Как приготовить молочный коктейль в домашних условиях.

Я беру 250 грамм
мороженого и 1 литр
молока. Взбиваю в
блендере до
образования густой
пены и подаю сразу
после приготовления.
Для тех кто любит
разные вкусы
коктейлей можно
добавить фрукты или
сиропы, но только
перед подачей нужно
процедить от косточек .



Мой коктейль



Как приготовить кефир?

Я подогрела молоко до температуры 36-40 градусов. Оно должно стать тёплым, но не горячим. Добавила в молоко закваску, сахар и всё перемешала. Ёмкость с будущим кефиром-кастрюльку или банку накрыла плотной тканью, таким образом я её защитила от света. Поставила в тёплое место. Через сутки кефир был готов. Пред употреблением я его размешала содержимое деревянной ложкой.



Вывод:

Молоко очень полезный пищевой продукт. Если вы хотите иметь правильную осанку, красивые зубы, длинные волосы, ресницы, ногти пейте молоко каждый день.



Использованная
литература.

Основы кулинарии.
В.И. Ермакова

