

Значение молока и молочных продуктов в питании человека.



Цели урока:

- ▶ познакомить учащихся с питательной ценностью молока и молочных продуктов, способами производства и хранения;
- ▶ учить приготовлению блюд из молока и молочных продуктов;
- ▶ прививать навыки культуры труда;
- ▶ воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

Молоко – очень ценный продукт питания, так как содержит все необходимые питательные вещества, благоприятные для усвоения организмом.



В состав натурального коровьего молока входят белок, молочный жир, молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, В, В₂, РР, С, D.

Животные, которые дают молоко



ВИДЫ МОЛОКА

Люди потребляют молоко домашних животных:

КОРОВЬЕ



КОЗ



ОВЕЦ

БУЙВОЛИЦ

КОБЫЛИЦ



ВЕРБЛЮДИЦ



Некоторые виды молока (козье, кобылиц) считаются лечебными.

Питательная ценность молока

Белок – 3,5 -4 %

Жир – 4 – 5 %

Вода – 87 %

Минеральные вещества – 0,7 % (кальций, фосфор, железо)

Витамины (А, В, С, Д и др)

Молочный сахар – 5 %



Ассортимент молочных продуктов

Масло



Сыр



Творог



Йогурт



Сметана



Кефир



Сгущенное молоко

Все молочные продукты необходимо хранить в холодильнике. Сроки хранения при температуре +4...8 °С:
молоко – 20 часов,
сметана – 72 часа,
творог – 36 часов,
сливочное масло – 10-15 дней,
сыр - 10-15 дней,
сливки -20 часов .



Пастеризованное молоко – это молоко, нагретое до температуры 72-75 °С, убивающей болезнетворные микробы, при этом происходит минимальное изменение качества продукта. Срок хранения при температуре 0...-6 °С от 2 до 5 суток.



Стерилизованное молоко – это молоко, нагретое до температуры 120-140 °С. При такой температуре погибают все микробы и частично полезные для организма вещества. В герметичной упаковке хранится до 4 месяцев.



Тепловая обработка

- ▶ **Варка** – супы, каши, ленивые вареники, кисели;
- ▶ **Жарение** – сырники, блинчики с творогом;
- ▶ **Запекание** – запеканки, пудинги



Приготовление блюд из молока

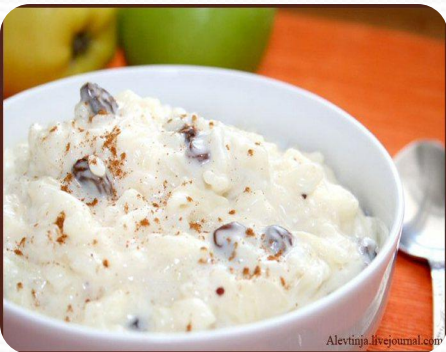
Технология приготовления молочных супов и каш:

1. Отдельно отварить в воде крупу, макаронные изделия или овощи до полуготовности.
2. Развести сухое или сгущенное молоко.
3. Вскипятить молоко, добавить крупу, макароны или овощи и посолить, варить до готовности.
4. Если использовать цельное (без добавления воды) молоко, то в кипящее молоко добавить соль, сахар, положить крупу, макароны или овощи и варить до готовности.



Требования к качеству готовых блюд:

1. Приготовленные блюда должны иметь соответствующую консистенцию: суп – жидкий, каша – вязкая или жидкая.
2. Форма продуктов, входящих в суп должна быть сохранена.
3. Цвет молочных супа или каши – белый.
4. Вкус супа или каши должен быть сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.



Выбрать молочные продукты:

- Йогурт
- Майонез
- Варенье
- Творожные сырки
- Крахмал
- Пахта
- Кисель вишнёвый
- Мороженное
- Масло топленное



Установите соответствие

Продукт:

1. Молоко
2. Сметана
3. Сыр
4. Масло
5. Творог
6. Сливки

Сроки хранения:

- А. 36 часов
- Б. 24 часа
- В. 15 суток
- Г. 20 часов
- Д. 72 часа

