

Полезен ли йогурт?



Работа учащихся
3-Б класса МБОУ
«Новоторьяльская СОШ»
Руководитель: Черных
Татьяна Михайловна

Задачи проекта:

- Узнать, когда и где появился йогурт?
- Чем полезен йогурт?
- Провести исследование состава йогурта разных марок.
- Все ли йогурты полезны?
- Провести опрос среди учащихся нашей школы «Что мы любим?»

Когда и где появился йогурт?

- Возраст йогурта **около 7 тысяч лет.**
- Индия, 6 000 год до нашей эры.
- Кочевые племена Болгарии создали йогурт случайно при перевозке молока в бурдюках из козьих шкур.
- В Древнем Вавилоне какой – то кисломолочный продукт, схожий с йогуртом, использовался как лекарство и одновременно был вкусным десертом у античных греков и римлян.



Это интересно...

- В прошлом веке йогурт стал популярным благодаря известному Нобелевскому лауреату Илье Мечникову. Он сделал вывод, что употребление этого кисломолочного продукта продлевает жизнь.
- До 1930-х годов йогурт можно было приобрести исключительно в аптеке. На прилавках магазинов этот продукт появился благодаря основателю фирмы «Danone» Исааку Карассо, который и занялся промышленным производством йогурта.

Чем полезен йогурт?

- Идеальный источник кальция и калия.
- Богат белками.
- Восстановление микрофлоры кишечника, улучшение пищеварения.
- Повышение иммунитета



Состав йогурта.

- Мы исследовали состав йогурта разных марок.



Результаты исследования:

Название		Состав	Срок годности
Улада питьевой	йогуртный продукт	молоко цельное, фрукт добавка, E 1442, ароматизатор, загуститель, лим. кислота.	4 мес.
Ehrmann Эрмик	йогуртный продукт	Молоко обезжир., фрукт. наполнитель, загуститель, лим.кислота, карбонат кальция, фруктоза, ароматиз, краситель	4 мес.
Campina fruttis	йогуртный продукт	обезжир.молоко, сливки, фрукт. наполнитель, E 1442, ароматизатор, натур.красители.	4 мес.
DANONE Активиа питьевой	Кисло-молочный продукт	обезжир.молоко, сливки, молоко сухое обезжир, йогуртная закваска	31 сут.
Вятушка г. Киров	йогурт	молоко цельное, молоко обезжир., сахар, сухое молоко, закваска, стабилизатор-пектин	10 сут.
Бифидок п. Сернур	биойогурт		7 сут.

Выводы:

- Наиболее полезны йогурты со сроком годности до 1 месяца:
- **DANONE** Активиа
- Вятушка
- Бифидок

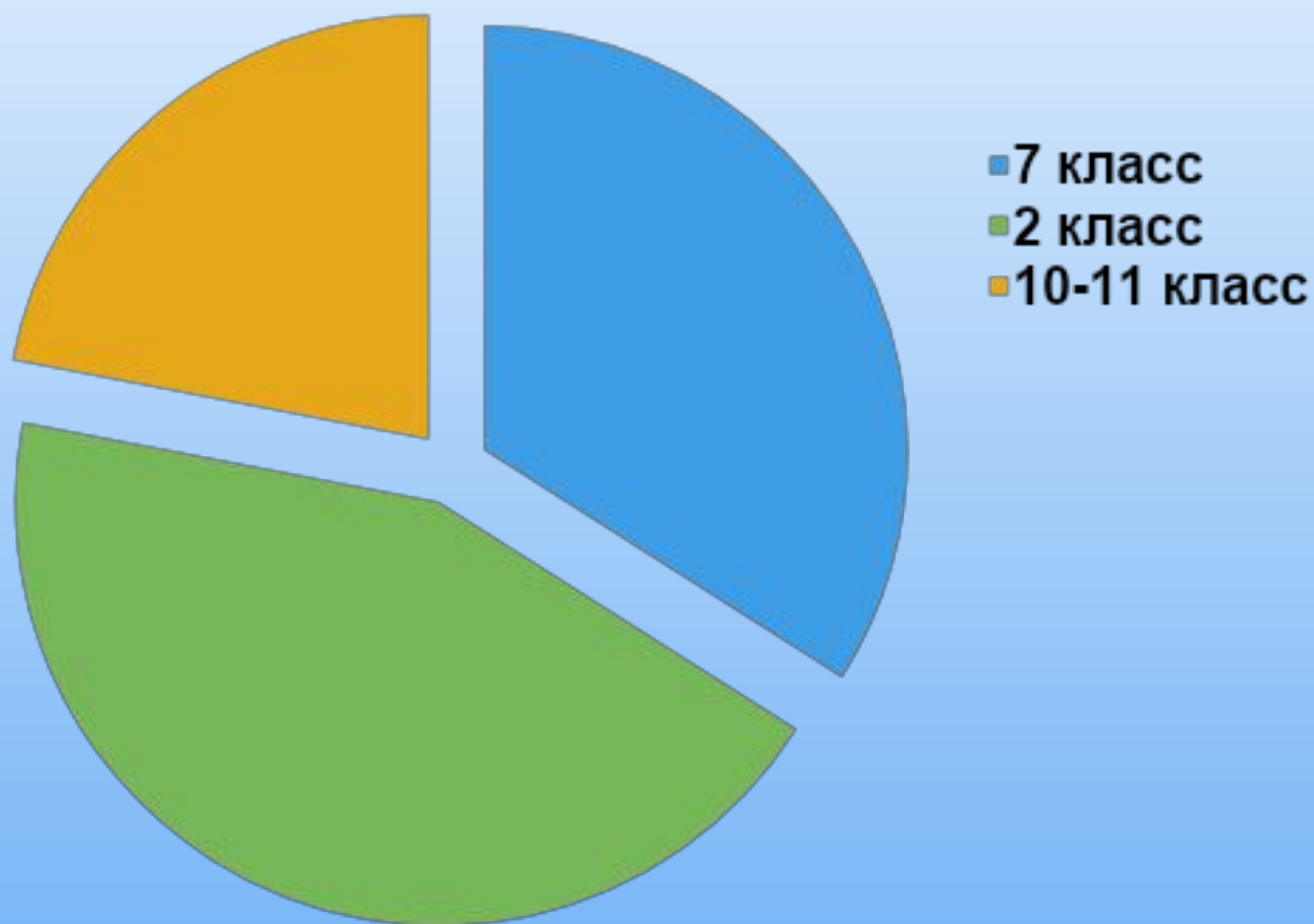


Какие продукты популярны в нашей школе?

- Мы провели опрос среди учащихся 2, 7, 10-11 классов нашей школы.



Любимый напиток

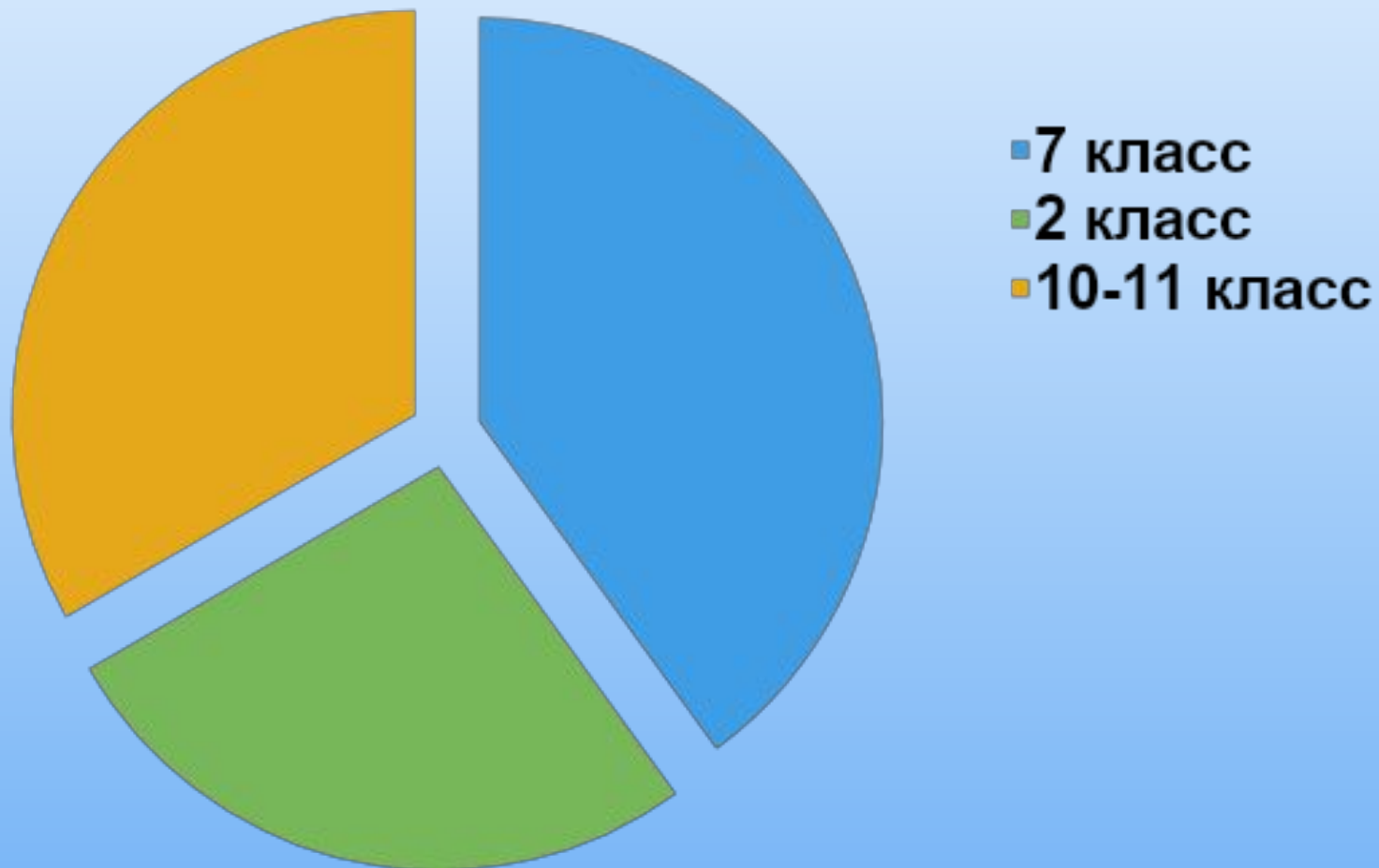


Любимый продукт питания

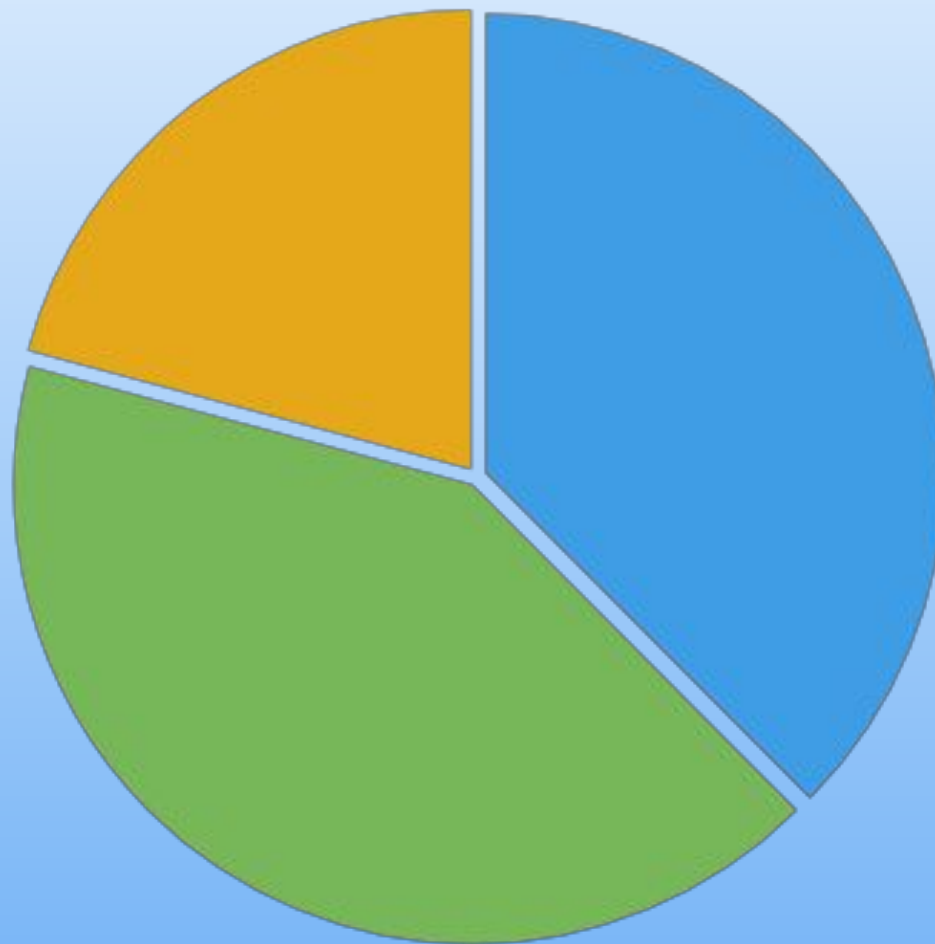


- 7 класс
- 2 класс
- 10-11 класс

Чем любите перекусывать в течение дня?

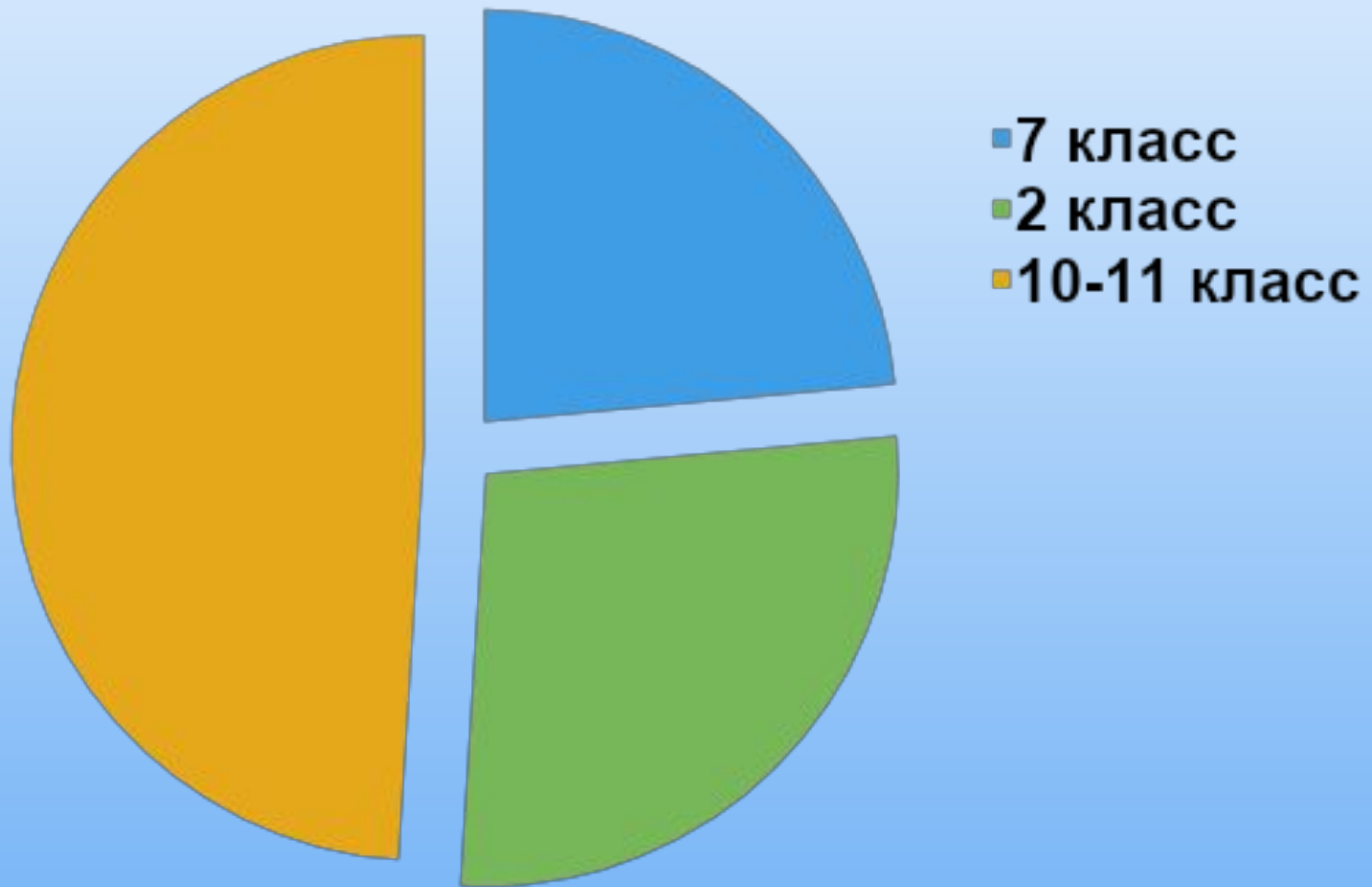


Какие продукты считаете вредными?



- 7 класс
- 2 класс
- 10-11 класс

Какие продукты считаете полезными?



Выводы:

- Йогурты и другие кисломолочные продукты полезны для пищеварения.
- Чем меньше срок хранения йогурта, тем он полезнее.
- В нашей школе ученики стараются питаться правильно, любят овощи и фрукты, но молочные продукты едят в недостаточном количестве.

Список источников:

- <http://MirSovetov.ru>
- <http://bezvreda.com>
- <http://www.goodsmatrix.ru/>
- <http://shkolazhizni.ru>



Спасибо
за внимание!

