

МОЛОКО-ИСТОЧНИК БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ



*Исследовательскую работу провела:
ученица 4-«В» класса МБОУ СОШ №10
Матрёничева Виктория
Руководитель: учитель Коваленко Ж.В.*

Молоко-это один из полноценных и универсальных продуктов питания. В молоке содержатся все необходимые для жизнедеятельности человека вещества: белки, жиры, углеводы, различные соли и много витаминов.



СОСТАВ МОЛОКА:

- Витамин А- влияет на рост костей, эмаль зубов.
- Витамин В- укрепляет нервную систему.
- Железо- улучшает состав крови.
- Калий –улучшает обмен веществ.
- Жиры- растворяют вредные вещества.
- Белки- улучшают рост мышц.
- Сахара- дают энергию.



ВИДЫ МОЛОКА:

Оленьё

Коровье

Овечьё

Козье

Буйволиное

Верблюжье



САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ МОЛОКО:

- Самое калорийное и полезное молоко- оленье:2725ккал.в 1 л
- Овечье-1082ккал.
- Буйволиное-1050 ккал.
- Верблюжье-797 ккал.
- Козье- 758 ккал.
- Коровье- 713 ккал.



ПОЛЬЗА МОЛОКА

- ❑ Молоко полезно маленьким детям.
- ❑ Молоко повышает усвоение солей кальция, содержащихся в других продуктах.
- ❑ Молоком лечат различные заболевания: ангину, отравление, остеопороз и др.
- ❑ Молоко используют в косметике: крема на молоке, молочные ванны.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ МОЛОКА:

- Творог
- Сливки
- Сметана
- Масло
- Кефир
- Ряженка
- Простокваша
- Йогурт
- Бифидок, био-баланс, био-кефир
- Сырки и сыр



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ СТРАНИЧКА

- В нашем классе 22 ученика.
- На вопрос *«Любишь ли ты молоко?»*
ДА- ответили **17** учеников , **нет** - **5** учеников
- На вопрос *«Знаешь ли ты о пользе молока?»* ДА
ответили- **21** ученик , **нет** - **1** ученик.
- **Вывод:** необходимо пересмотреть своё отношение к молоку как ценному продукту питания.



ОПЫТ С МОЛОКОМ



Пропускание дыма сигареты через молоко в стакане.

Наблюдение:

- изменение цвета молока, скисание молока;
- изменение вкуса «прокуренного» молока.

Вывод: на вкусовые рецепторы у курящего человека действует разрушающая сила никотина, он не чувствует вкуса молока;
-свойства молока под действием никотина ухудшается.

«Если будешь ты курить-молока тебе не пить!»



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МОЛОКЕ

Известен **интересный факт** – в Древней Руси для того, чтобы сохранить молоко от скисания в него клали **живую лягушку**. А еще говорят, что молоко быстрее **прокисает в грозу**. Причем этот факт фиксируют и сейчас, в условиях современных технологий производства. Биохимики это объясняют влиянием длинноволновых электромагнитных импульсов.

Молоко производят в мире ежегодно более **400 млн. тонн**. При этом каждая корова дает **по 11- 23 литра**, то есть в среднем по 90 стаканов в день. В результате за всю свою жизнь одна **корова** производит **200.000 стаканов молока**.

Молоко используют и как **чистящее средство**. Им можно выводить чернильные пятна и протирать зеркала и золоченые рамы.

Молоко на **85-95 % состоит из воды**. Остальную часть составляют витамины, белки, углеводы и жиры.



ПЕЙТЕ, ДЕТИ , МОЛОКО,
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!!!

