

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Крупецкая средняя общеобразовательная школа»
Дмитриевского района Курской области

«Молоко - вкусный и полезный продукт» (исследовательский проект)



Выполнила

учащаяся 5 класса

Дренина Дарья

Руководитель:

воспитатель Трофимова Л.Н.

2020 год

Актуальность проекта.

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп. Но не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр, бутерброды с маслом). Я решила собрать как можно больше информации о пользе молока и молочных продуктов, выяснить состав молока. Обратилась к истории употребления молока. Собрала материал о животных, молоко которых употребляет человек.

Проблема: Не все понимают значимость молока и молочных продуктов в развитии организма млекопитающих.

Основополагающий вопрос: Зачем человеку нужно молоко?

Цель проекта: Выяснить полезно и вкусно молоко или нет для организма человека.

Задачи:

- Провести анкетирование учащихся, их родителей и учителей по данным вопросам.
- Разработать рекомендации школьникам по употреблению молока и молочных продуктов.

Изначально я выдвинула две гипотезы:

- Молоко очень полезно для человека
- Молоко не обладает особыми полезными качествами, а также может вызвать аллергию

Тип проекта: Исследовательский, краткосрочный

Участники проекта: ученица 5 класса, родители, учитель

Изучение следующих вопросов:

- Считают ли ученики нашей школы, что молоко и молочные продукты являются вкусными и полезными продуктами и одним из важнейших продуктов питания?
- Присутствуют ли в рационе учащихся молоко и молочные продукты хотя бы два раза в неделю?
- Какое блюдо из молока и молочных продуктов являются любимыми?

При исследовании я выполнила следующие виды работ:

- 1) читала литературу по теме исследования;
- 2) изучала информацию, предоставленную в Интернете;
- 3) беседовала с учителем, поваром, медсестрой, библиотекарем, мамой.

- 4) разработала анкету для одноклассников;
- 5) опрашивала одноклассников;
- 6) анализировала и обобщала полученные данные;
- 7) делал выводы.

План действий:

- Спросила у повара, у мамы.
- Задала вопрос учителю.
- Провела опрос среди учеников.
- Изучила материалы сайтов в Интернете.
- Сходила в библиотеку.

«Молоко – вкусный и полезный продукт»

«Когда человек стал употреблять молоко?»

Люди употребляют молоко в пищу с древних времен. Заквашенное молоко, масло и сыр были обычной пищей людей, живущих на пастбищах.

«Молоко разных животных»

В наши дни молоко получают от разных животных: коров, коз, овец, верблюдов. Одинаково ли молоко? Нет. Каждое животное вырабатывает молоко, предназначенное для своего потомства. Молоко коровы предназначено для теленка, а не для человеческого ребенка. Но коровье молоко довольно похоже на человеческое, поэтому ребенок может пить его и расти сильным и здоровым. Коровье молоко может быть разным, в зависимости от кормления, здоровья самой коровы и времени между дойками.

«Состав молока»

Одной из главных составляющих молока является белок, необходимый для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы. Другой – жир, вместе с которым в ваше тело поступает энергия. Этот жир называется молочным. В молоке также содержится сахар-углеводород, являющийся другим источником энергии. Он называется лактоза. Молоко снабжает организм и важными минеральными солями. Они требуются человеку для укрепления костей и производства свежей крови. Особенно много содержится в молоке фосфора и

кальция. Кроме того, в молоке присутствуют железо, медь, марганец, магний, натрий, хлор, йод, кобальт, цинк. И этот список еще не полон! Молоко обеспечивает нас витаминами.

Из молока делают много вкусных и полезных молочных продуктов, без которых невозможно сегодня обойтись.

К молочным продуктам относятся:

- Сметана
- Творог
- Кефир
- Молоко
- Сыры
- Масло
- Молоко – это очень «капризный» продукт. Поэтому его необходимо хранить при температуре не выше 10 и не ниже 0 градусов не более 2-3 суток
- А еще мы узнали...
- Из молока можно приготовить очень много различных вкусных и полезных блюд.
- Самое распространенное – молочная каша!

Институтом питания РАМН были разработаны рекомендуемые нормы потребления молочных продуктов на 1 человека в год:

Цельное молоко — 116 кг

Масло сливочное — 6 кг

Сметана — 6 кг

Творог — 8 кг

Сыр — 6 кг

Мороженое — 8 кг

Молочные консервы — 3 кг

Обезжиренное молоко — 12 кг

Целебные свойства молока

- С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись не только в пищу, но и в качестве целебного средства. Гиппократ назначал молоко больным, особенно тем, кто болел туберкулезом. Он рекомендовал пить молоко и нервным людям, считая его успокаивающим средством.
- Молоком лечились внутренние воспаления, нарывы, опухоли. При ангине и других заболеваниях горла древние римляне полоскали его горячим молоком с добавлением соли. При заболеваниях зубов им смазывали десна.
- Молоко активно использовалось и в народной косметике. Из него делали маски и использовали их против морщин.

- Молоко широко применялось и для технических нужд. В древности оно использовалось в стенной росписи. Для получения высококачественной пурпурной краски готовили смесь сока брусники с молоком. Для росписи стен использовали также молоко с шафраном.
- стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.

В ходе работы я выяснила, что молоко является основой пищевого рациона ребенка. стакан молока в день - это проверенный веками рецепт долголетия. С молоком наш организм получает все питательные вещества, необходимые для нормального развития организма.

Все мы любим молоко, помнить надо лишь одно. Как правильно пить молоко:

- 1) пить молоко лучше отдельно от всего, медленно, маленькими глотками;
- 2) молоко нельзя пить с рыбой, яйцами, мясом и сыром, потому что эти продукты несовместимы.

Результаты моих исследований.

Любишь ли ты молоко?

Да – 13 человек

Нет -3

Почему надо пить молоко?

Чтобы быть здоровым – 13 человек

Употребляете ли вы молочные продукты хотя бы 2 раза в неделю?

Да – 16 человек

Есть ли в вашем домашнем хозяйстве корова или коза?

Да – 4 человек

Нет –12 человек

Медсестра объяснила ...

Молоко широко используется в питании больных, особенно при болезнях сердца, печени, желудка.

Горячее молоко с медом полезно при ангине и простуде.

У некоторых людей есть аллергия на молоко.

Даже если есть аллергия на молоко, исключение его из питания приводит к быстрому улучшению состояния ребенка, а ко второму году жизни часто наступает выздоровление.

У взрослых аллергия на молоко встречается редко, а плохая переносимость цельного молока - обычное проявление не аллергии, а проблемы в пищеварении.

Блюда из молока и молочных продуктов очень разнообразны:

- Каши (манная, рисовая, овсяная)
- Творожные блюда (сырники, запеканки, пудинги, пасха)
- Сладкие блюда и напитки (молочный кисель, желе, крем, мороженое, коктейль, йогурт)
- Изделия из теста (вареники, блинчики, ватрушки, печенье)

Подытожим: чем больше молока и молочных продуктов вы едите, тем лучше себя чувствуете, и тем меньше рискуете заболеть.

Вывод: Молоко – вкусный и полезный продукт.

- Молоко - источник здоровья.
- Описывая пышущего здоровьем человека, о нем говорят: "Кровь с молоком!"
- Приезжая в деревню, мамы стараются напоить детишек парным молоком.
- При простудах мы первым делом пьем горячее молоко.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся!

Пей побольше молока,

Спортом занимайся!

Список использованной литературы:

1. Валеология: Учеб. пособие /Под редакцией Соломина В.П., Варламова Ю.Л. – Спб., 1995.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии., Москва, «ВАКО» 2007 г
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
4. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра// Под ред. доктора медицинских наук В.В.Колбанова. - Спб.: Акцидент,1994.
5. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.