XIII городская научно-практическая конференция школьников

«Первые шаги в науку»

«Да, здравствует молоко!»

Проект выполнила учащаяся 5 класса

МОУ ООШ № 48 г. Сочи **Порфирова Любовь.**

Руководитель проекта: учитель географии **Сафронова М.А.**

Цель исследования

- ***Раскрыть значение молока и молочных продуктов для правильного питания и здоровья школьников.***

Задачи исследования

- собрать и проанализировать информацию о молоке, его полезных свойствах и влиянии на организм человека;
- расширить знания о молоке и молочных продуктах;
- воспитывать культуру питания и здорового образа жизни;
- формировать исследовательские навыки (поиск информации в энциклопедиях и других литературных источниках, из общения со взрослыми, телевизионных передач и т.д.).
- развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности;
- пропагандировать необходимость употребления молока и молочных продуктов, как обязательных компонентов в ежедневном рационе школьника;

Методы исследования

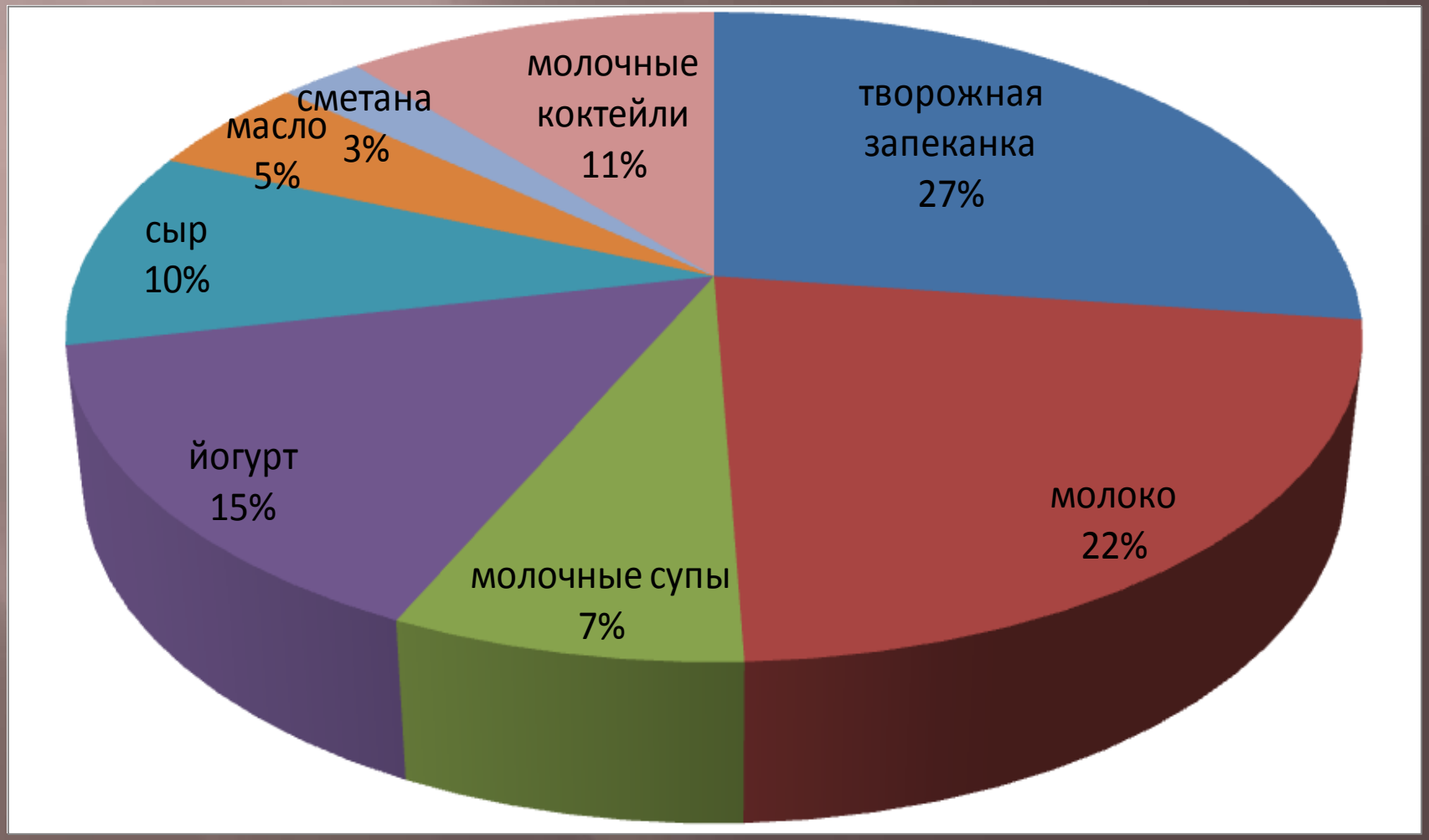
- ***Анкетирование***
- ***Изучение научной и художественной литературы***
- ***Социологический опрос***
- ***Опытно-практическая деятельность***
- ***Анализ и систематизация результатов***

Актуальность проекта

- **Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому 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), так как не осознают в полной мере значимость молока в развитии детского организма.**

Пейте, дети, молоко!

Рейтинг любимых молочных продуктов



Для чего нужно пить молоко?

Результаты анкетирования школьников:

- **Молоко полезно для здоровья - 48 чел.**
- **Молоко нужно пить , чтобы не болеть – 26 чел.**
- **Молоко даёт силу – 17 чел.**
- **Когда пьешь молоко, укрепляются кости и мышцы – 34 чел.**
- **Молоко надо пить, чтобы были здоровые зубы – 21 чел.**

«Молочная» лаборатория

Сухое молоко

Кипячёное молоко

Замороженное молоко

Сгущённое молоко

Что мы знаем о молоке?

- Молоко животных наши далёкие предки впервые стали употреблять в пищу ещё в 8 тысячелетии до нашей эры, когда научились одомашнивать овец и коз.
- В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров.

(из беседы с жительницей села Галицино Адлерского района)

Рекомендуют специалисты

- Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

- Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.

- Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

(из беседы с врачом-диетологом Адлерской детской поликлиники)

Домашний доктор

МОЛОКО

- Источник витаминов
- Опорно-двигательный аппарат
- Простудные заболевания
- Гипертония
- Источник кальция
- Бессонница
- Гастрит
- Заболевания желудочно-кишечного тракта

Даёт корова молоко…

- В 2009 году ветеринары доказали, что корова, имеющая какую бы ни было кличку, дает больше молока, чем безымянная.
- За день корова дает 160 стаканов молока!
- Почти 10 тысяч литров молока потребляет человек за всю жизнь.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ МОЛОКА

О РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО»

В ГОРОДЕ СОЧИ

«Молоко – это пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью..», – так говорил о молоке Академик И. П. Павлов.

С 1 апреля 2010 года в системе школьного питания города Сочи стартовал проект «Школьное молоко».
Основанием для него стали Национальная программа «Школьное молоко».

Суть Программы – регулярное обеспечение детей в образовательных учреждениях молоком в качестве дополнительного питания, гарантируя при этом полное исключение санитарно-гигиенических рисков.

Главная задача Программы – укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Инициатором реализации Проекта выступила заместитель Главы города по социальным вопросам И.В.Романец, управление по образованию и науке администрации города, муниципальный оператор школьного питания Муниципальное автономное учреждение «Стандарты социального питания». Получают молоко освобожденные, часто болеющие дети - 5% младших школьников (817 чел.)

ПОЧЕМУ МОЛОКО?

Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах.
Выпивая всего 200 мл натурального молока, дети получают: 40% дневной нормы кальция и витамина В2, 24 % витамина А, до 16% жиров и белка.

Недокорм ребенка нельзя компенсировать усиленным кормлением взрослого. Главная задача программы – укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

ШПАРГАЛКА

- **Белки – 3,5%**
- **Жиры– 4%**
- **Углеводы – 4,7%**
- **Молочный сахар – 5%**
- **Минеральные вещества**
- **Витамины– A, B, C, D**
- **Вода – 87%**

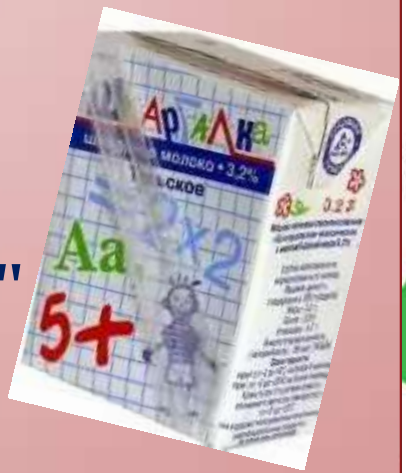
Молочное изобилие

- айран
- ацидофилин
- варенец
- йогурт
- кефир
- кумыс
- мацун
- пахта
- простокваша
- ряженка
- сгущённое молоко
- сливки
- сливочное масло
- сметана
- сухое молоко
- сыворотка
- сыр
- творог
- топлёное молоко

Народная мудрость

«Всходы крепнут от воды,
ребенок здоровеет от молока»

"Масло свежее коровье кушай, детка, на здоровье«



"На ужин
- кефир нужен"

Стакан молока перед сном – семейная традиция

- Белое, да не снег,
  Вкусное, да не мед.
  От рогатого берут
  И ребятам дают.

- От него — здоровье, сила
  И румянец щёк всегда.
  Белое, а не белила,
  Жидкое, а не вода.

- Из водицы белой
  Всё, что хочешь, делай:
  Масло в нашу кашу,
  Сливки в простоквашу,
  Творожок на пирожок.
  Ешь да пей, гостям налей
  И коту не пожалей.

- «Оно течет, но не вода.
  Оно, как снег бело всегда.
  На вкус узнать его легко,
  Ведь это в крынке…»

Источник здоровья

Вывод:

Во все века и времена люди высоко ценили целебные и питательные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни».

Знаменитый врач Гиппократ называл молоко лекарством. Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей.

Академик Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой.

Наказ от коровы : «Будьте здоровы!»

Как вкусно и сладко, и очень легко,
Вечером, утром, пить молоко!
Из кружки, из банки, а может, пакета,
Впитывать вкус счастливого лета.
Солнца и луга, травы и цветка-
Всё это входит в состав молока.
Еще там закаты, есть и рассветы,
Яблоки, груши, ромашек букеты.
Реки, ручьи, озерца и канавки,
Божьи коровки, сидящие в травке.
Счастье, любовь, и мамы тепло,
Какое же разное, ты, **молоко!**