

Муниципальная бюджетная образовательная  
школа-интернат «Общеобразовательная  
школа-интернат среднего общего образования № 17  
«Юные спасатели МЧС»

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**  
**ОКРУЖАЮЩИЙ МИР**

**МОЛОКО ПИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!**

*Выполнила:*  
*Гиндуллина Юлия Алексеевна*  
*учащаяся 4А класс*  
*МБОУшкола-интернат № 17 г.Верхняя Салда Свердловской области*

*Руководитель:*  
*Шайхатарова Валентина Викторовна*  
*учитель начальных классов*  
*МБОУшкола-интернат № 17 г.Верхняя Салда Свердловской области*

г. Верхняя Салда. 2023г

## Содержание.

I. Введение .....	3
II. Теоретическая часть .....	5-8
1. История происхождения молока .....	5
2. Состав молока .....	5-6
3. Полезные свойства молока.....	6-7
4. Виды молока .....	7-8
III. Практическая часть .....	11-14
3.1. Результаты проведённого анкетирования.....	9
3.2 Синквейн « Молоко».....	9
3.3 Пословицы, поговорки, загадки , приметы.....	9-10
3.4. Мои волшебные опыты, эксперименты .....	10-11
3.5. Буклет с рецептами .....	12
3.6.Химические опыты .....	13-14
IV. Заключение.....	14-15
V. Список литература .....	17
Приложения	

## 1. Введение.

**Молоко для всех полезно -  
И для взрослых, и детей!  
В нём есть кальций, витамины  
Для улыбок и ума!  
В нём здоровье наше, сила, -  
Оно – лекарство и еда!**

В моей семье все любят молоко. Молоко мы покупаем цельное коровье. Я поинтересовалась у мамы, почему мы не покупаем молоко в магазине? Молоко цельное, сказала мама, очень полезное и приносит здоровье человеку. Когда она наливает мне молоко, она говорит слова из детской песенки: «Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!». Тогда я решила выяснить так ли это. И провела исследовательскую работу на тему – « Молоко пить - здоровым быть!»

Каждому родителю хочется видеть своих детей весёлыми, бодрыми, счастливыми, а главное здоровыми! Добиться этого можно, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Молоко - это слово всем знакомо. Все дети с самого раннего возраста знают вкус молока.

Изучая данный вопрос в интернете, в энциклопедической, научно-популярной литературе, я выяснила, что молоко - жизненно необходимый продукт питания. Это источник веществ, необходимых человеческому организму, особенно для младшего школьника, но не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр).

**Я узнала что молоко – продукт полезный. Молоко может и жажду утолить, и от голода спасёт. Молоко – это пища, и природное лекарство,**

**проверенное веками! В данной работе я попробую разобраться с этим важным вопросом.**

Сегодня это актуально, потому что по данным ученых, лишь менее 5% детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми. При этом каждый второй школьник имеет те или иные проблемы с пищеварительной системой организма<sup>1</sup>

**Цель:** определить полезные свойства молока

**Задачи:**

- узнать историю молока,
- выяснить из чего состоит молоко,
- узнать какое бывает молоко,
- провести анкетирование, эксперименты
- Собрать интересный материал о молоке ( приметы, загадки, пословицы).
- доказать, что молоко это ценный продукт питания для любого организма.

**Объект исследования:** молоко и молочные продукты

**Предмет исследования:** полезные свойства молока и его продуктов.

**Методы исследования:** анализ литературы, практическая работа, анкетирование.

**Гипотеза:** если человек пьёт молоко и ест молочные продукты, то его организм развивается лучше и быстрее.

---

<sup>1</sup><https://ogtrk.ru/novosti/24303.html>

## II. Теоретическая часть.

### 2.1. Обзор литературы.

Молоко – это первое, что человек пробует на вкус. Подрастая, ребенок привыкает к другим продуктам и вполне может от него отказаться. Многие народы совсем не знают молоко животных: оно не знакомо жителям Индокитая, чернокожим обитателям Африки. В то же время там, где в древности научились доить животных, практически не мыслят кухню без молока, ведь в нем есть всё, что необходимо человеку для нормального роста и развития. Люди доят коров и кобылиц, коз и овец, верблюдиц и оленей, буйволиц и ослиц, самок яков и зебру. Оказывается раньше даже молоко свиной, использовали в пищу.

Самое раннее упоминание о молоке находится в Библии. В ней есть много ссылок на молоко. Авель, сын Адама, пас овец и, вероятно, пил молоко. В Библии в предсказании Иакова, которое относится к 1700 году до н.э., написано, что зубы Иуды станут белыми от молока. Земля Ханаанская была «землей молока и меда». Как питательный продукт и косметическое средство молоко известно человечеству с глубокой древности. С его использованием связано немало легенд, сказок и мифов разных народов мира.

Самые красивые женщины мира использовали молоко, чтобы сохранить свою красоту и молодость на долгие годы: царица Египта Клеопатра ежедневно принимала молочные ванны, а жена Нерона Поппея всегда брала с собой в путешествие 500 ослиц, чтобы иметь возможность принимать молочные ванны, улучшающие кожу. Молоко животных спасало людей от смерти в голодные годы.<sup>2</sup>

**Вывод:** испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни».

---

<sup>2</sup> <https://stom.tilimen.org/moloko-eto-pervoe-chto-chelovek-probuet-na-vkus-podrastaya-reb.html>

**Знаменитый врач Гиппократ называл молоко «лекарством». Он рекомендовал пить молоко нервным людям, считая его успокаивающим средством. Академик Иван Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой.**

## **2.2 . Состав молока.**

**Знакомясь с данной темой, я читала дополнительную литературу о молоке, ведь оно превращает беспомощного львенка в мощного зверя. Огромный кит, как и крошечная морская свинка, вскормлен молоком.**

Материнское грудное молоко – это единственная идеальная пища, защита от многих болезней. В молоке есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины. Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.

Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу! 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. Качество молока зависит от многих показателей: кормов, способов переработки, методов ухода за животными.

**Почему молоко белого цвета?** Я задала себе такой вопрос, а ведь действительно корова ест зеленую траву зимой и желтое сено летом. А молоко, которое она дает, всегда получается белым. И не только у коровы белое молоко. На свете живет более 5 тысяч разнообразных млекопитающих (животных, которые кормят своих детенышей молоком), и у всех у них молоко белого цвета. Почему так происходит? Дело в том, что за цвет молока отвечает одно из веществ, содержащихся в нем - белок казеин. Если посмотреть на каплю молока под микроскопом, то мы увидим белые шарики. **Это и есть казеин.** Именно он окрашивает молоко в белый цвет. Кстати, интересно, что из казеина производят клей. Обычный клей для столярных работ. Им можно склеивать дерево, фанеру, картон. А получают его из молока или молочных продуктов.

Самое полезное это парное молоко, в нем есть всё, что нужно человеку для нормального роста и развития: вода (87,2%), жиры, белки, витамины и минеральные вещества.

**Вывод: в молоке есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины. Молоко богато кальцием, который усваивается почти на 100%. Коровье молоко содержит более 20 витаминов.**

### **2.3. Полезные свойства молока.**

Я часто слышу от мамы, молоко помогает нашему организму. Ведь его мы пьем в детстве, и оно остается на нашем столе до глубокой старости. Я решила узнать, чем полезно молоко? Оказывается, что при его регулярном употреблении можно добиться положительных результатов:

- улучшить самочувствие при язвах и гастрите;
- справиться с изжогой;
- побороть бессонницу и добиться спокойного сна;
- сделать суставы, ногти и зубы более крепкими за счет содержания кальция;
- повысить иммунитет и защитить при простудных и инфекционных заболеваниях;
- улучшить работу сердца
- уменьшить отеки и наладить работу почек;

Моя бабушка пользуется молоком при первых признаках простуды или больного горла. Она говорит, что достаточно смешать теплое молоко и несколько ложек меда – и раздражение на слизистых поверхностях горла уменьшится, пройдет озноб, и вы будете чувствовать себя намного лучше.

При первых же признаках кашля приготовьте себе чашку теплого молока, смешанного с медом, черным перцем и корицей. Этот напиток следует пить на ночь, перед сном. Вы сразу же почувствуете лечебное тепло, быстрее уснете, а полезные вещества и витамины помогут снять воспаление и неприятные ощущения.

Таким образом, во время простуды принимайте теплое, а не горячее или холодное молоко. Такая температура поможет сохранить его целебные свойства и сделает его прием более приятным.

**Вывод: в молоке содержится много полезных элементов. Кальций – полезен для укрепления костей. Белок – для сильных мышц. Углеводы – источник энергии. Витамин D – укрепляет иммунитет. Витамин А – отвечает за молодость, красоту и упругость кожи.**

## Приложение 1

### 2.4 . Виды молока.

Люди используют молоко домашних животных: - корова - коза - лошадь - олень

– верблюдов. Все эти виды молока также полезны.

КОРОВЬЕ МОЛОКО. Богато кальцием, который полезен для укрепления костей. Оно содержит элементы, которые помогают организму справляться с простудными и инфекционными заболеваниями.

КОЗЬЕ МОЛОКО. Укрепляет кости, ногти и волосы, не вызывает аллергии, укрепляет сердце, лечит желудок.

КУМЫС (МОЛОКО ЛОШАДИ). Помогает при простуде, сердечных и кожных заболеваниях, полезно для желудка.

ВЕРБЛЮЖЬЕ МОЛОКО. Помогает при диабете, аллергии, богато витаминами С и Д, хорошо утоляет жажду.

ОЛЕНЬЕ МОЛОКО. Богато белками, предохраняет человека от многих болезней, прекрасное средство против старения <sup>3</sup>

**Узнав столько интересного про молоко и молочные продукты, я еще раз поняла, что молоко на самом деле не только вкусное, но и полезное. Я поняла, что молоко - это ценный продукт питания для моего организма.**

### 2.5 .Молочные продукты.

---

<sup>3</sup> [https://vegetarian.ru/articles/Vs%D1%91\\_o\\_moloke.html](https://vegetarian.ru/articles/Vs%D1%91_o_moloke.html)

**Посещая магазины, я узнала, что очень многие продукты, которые мы часто покупаем, изготовлены из молока ( сметана, кефир, йогурт, творожный сыр и другие молочные продукты). Вот некоторые из них.**

Йогурт – кисломолочный продукт, который заквашивается благодаря особой бактерии – «болгарской палочке» Йогурты сейчас очень распространены по всему миру: их вырабатывают из коровьего молока с добавлением сливок и сухого обезжиренного молока. В йогуртах много кальция, столь важного для роста и состояния зубов и костей, они хорошо влияют на микрофлору кишечника.

Кефир – кисломолочный напиток, заквашенный с помощью так называемых «кефирных грибков» Кефир благотворно влияет на микрофлору кишечника: всего пара стаканов этого напитка в день предотвращает развитие кишечных инфекций и быстро. Кефир укрепляет иммунитет, побеждает хроническую усталость, помогает похудеть и хорошо утоляет жажду в жаркие летние дни.

Простокваша – само слово «простокваша» говорит о простоте приготовления этого продукта. В охлажденное кипяченое молоко добавляют закваску (это может быть корочка черного хлеба, ложка сметаны или кефира ) и ставят на 10-12 часов в теплое место. Простокваша – замедляет развитие болезни сердца, регулирует обмен веществ, поправляет цвет лица. Простоквашу используют и в косметологии. Этот полезный кисломолочный продукт предупреждает старение организма.

Творог, слово – славянское. В нашей стране до 18 века творог называли просто сыром, ведь до петровских времен на Руси не знали сыр. Молоко скисало само, благодаря содержащимся в воздухе бактериям, либо в него добавляли закваску (простоквашу, после чего немного подогревали в печи, и оно распадалось на белые сгустки творога («сыра») и сыворотку.

**Таким образом, виды продуктов из молока очень разнообразны, полезны и вкусны. Я задалась вопросом, а можно ли получить некоторые из них в домашних условиях.**

### III. Практическая часть.

#### Методы исследования .

#### 3.1 Результаты проведённого анкетирования.

Узнав столько нового о молоке и молочных продуктах, мне стало интересно, а что знают мои сверстники о таком замечательном продукте? Я решил провести анкетирование среди моих одноклассников, задав некоторые вопросы. В опросе приняли участие 20 человек. Я решила узнать, употребляют ли молочные напитки ученики нашего класса, знают ли они о полезных качествах? Какие напитки, по мнению учащихся, являются полезными? Знают ли они, какие продукты делают из молока?

Результаты анкетирования представлены в диаграммах в приложении моей работы.

Приложение 2

***Вывод:*** Проведя анкетирование, выяснилось, что не все дети в своем рационе питания отдают предпочтение таким полезным продуктам, как молоко, творог, сыр, простокваша, масло сливочное, многие учащиеся класса употребляют в пищу малополезные или вообще вредные для детского организма напитки. Не все знают, что молоко является ценным продуктом, необходимым для полноценного роста детского организма. Мало кто из ребятам, как и я, любят молоко и молочные продукты. Все они хотели бы узнать побольше о молоке, как полезном продукте.

Поэтому мы вместе с классным руководителем решили провести классный час на тему «Молоко пить - здоровым быть».

Я выбрала эту тему, потому что очень люблю молоко, оно дает мне силы для хорошей учебы. Я рассказала ребятам о полезных свойствах молока, главная моя цель была, чтобы они пили молоко и были здоровы. Я считаю, что молоко необходимо включать в рацион каждого школьника. Всего один стакан молока частично компенсируют пропущенный школьником завтрак.

#### 3.2 Синквейн на тему «Молоко»

Мне понравилось изучать информацию о молоке, я этой темой заинтересовала и ребят. Я предложила им составить синквейн на тему «Молоко» в (коротком нерифмованном стихотворении из пяти строк), и оформить их творчески.

### Приложение 3

**3.3 Молоко издавна привлекало людей. Народ сложил пословицы, поговорки, загадки о нем. Молоко упоминается в сказках, песенках, потешках, прибаутках. Я решила собрать пословицы и загадки о молоке. Изучая литературу, я нашла приметы и народные суеверия, связанные с молоком. Современный человек не верит в приметы, а если и верит, то в очень незначительной степени. Но отголоски многочисленных суеверий дошли до наших дней, и порой позволяют нам узнать своих предков с самых неожиданных сторон.**

### Приложение 4

#### **3.4. Мои волшебные опыты. Исследования молока в домашних условиях.**

Работая по данной теме, я задалась вопросом, а можно ли в домашних условиях получить некоторые молочные продукты.

##### ***Опыты с молоком:***

1. Я взяла 2 стакана с молоком. 1 стакан с молоком я поставила в холодильник, а второй стакан поставила в тёплое место. Я решила понаблюдать, как меняется молоко в холоде и в тепле. На следующий день проверила оба стакана и увидела, что молоко, которое стояло в холодильнике, не изменилось, только стало холодным. А вот во втором стакане молоко закисло, стало густое, плохо течёт, немножко с хлопьями. Мама сказала, что это получилась простокваша.

***Я сделала вывод: в домашних условиях реально изготовить полезный для нашего организма продукт, как простокваша***



## 2. У меня возник вопрос: «Что будет с простоквашей, если её нагреть?».

Я поставила простоквашу на плиту, довела до кипения и увидела, что в простокваше появились белые хлопья и отделилась жёлтая жидкость - сыворотка. Мама предложила процедить. Сыворотка стекла, и осталась густая масса. Я попробовала. Это творог! (если творог завернуть в чистую тряпочку и поставить на него пресс, то получится творожный сыр)

Творог имеет массу полезных свойств для организма человека. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно формирование костной системы и необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов.

Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализует работы нервной системы.

**Вывод: Творог можно получить домашних условиях, творог укрепляет костную и хрящевую ткань. А сыворотку употребляют при заболеваниях печени, легких и кожи.**



**Я сделала выводы: что при нагревании простокваши, образуются новые полезные молочные продукты, как сыворотка и творог. А при изучении литературы и интернет ресурсов, выяснила, что и творог, и сыворотка оказывают положительное влияние на организм.**

### **3.5 Буклет с рецептами.**

Мне понравилось готовить из молока новые продукты, тогда я предложила маме собрать рецепты **изготовления молочных продуктов**, которые оформили в виде **буклета «Изготовление молочных продуктов из молока в домашних условиях»**.

### Приложение 5

### **3.6 Из беседы с мамой я узнала, что молоком можно писать тайные записки или послания.**

Я взяла тонкую кисточку и написала слова на обычном листе бумаги молоком. Когда надпись высохла, она стала практически не видна. Чтобы буквы проявились, мы с мамой нагрели лист бумаги – (прогладили его утюгом). Молочные буквы потемнели и стали видны. Это происходит от того, что молоко подгорает при температуре гораздо меньшей, той, при

которой горит бумага. Поэтому места, на которых есть молоко, уже почернеют, а бумага еще останется белой.

**Вывод: значит, молоко можно не только пить, им можно играть и писать секретные послания!**



### 3.7. Химические опыты.

#### 1. Опыт с йодом.

От папы я узнала, что на некоторых заводах молоко разбавляют водой, а для придания густоты добавляют крахмал. В этом случае молоко теряет свои полезные свойства. Я решила узнать, а как это проверить. В интернете я прочитала, что если добавить несколько капель йода в молоко, оно изменит свой цвет. Оттенок сможет рассказать о добавках в продукте.

Синий цвет - добавлен крахмал;

Оранжевый цвет - молоко натуральное.

Я взяла молоко магазинное Нытвинское 3,2% и молоко цельное (коровье)

Капнула по капле йода, цельное и магазинное молоко стало оранжевое, это значит, что в молоке нет крахмала. **Нытвинское молоко близко к натуральному.**



Я решила проверить и другие виды молока это «Молочная благодать» и «Белые росы» (Алапаевск), опыт также показали что молоко, без каких либо добавок.

**Вывод:** при соединении йода с крахмалом образуется соединение ярко-синего цвета. Если молоко не стало синего цвета, значит в нем нет крахмала.

### **Хранение молока.**

Чтобы выяснить, как нужно правильно хранить молоко, чтоб не нанести вред своему здоровью, я с родителями провела еще один опыт.

Свежее молоко мы поместила в чистые банки, одну плотно закрыли, а вторую оставили открытой. Быстро испортилось молоко, которое находилось в

открытой банке. **Это привело нас к выводу о том, что молоко киснет под воздействием воздуха - микробов, содержащихся в воздухе.**

### **3.8. Эксперимент.**

Иногда бывает, ляжешь спать, а уснуть не можешь. Кто из вас сталкивался с такой проблемой? **Стакан теплого молока помогает от бессонницы.**

Ученые объяснили это тем, что молоко содержит аминокислоту триптофан, которая вызывает сонливость и успокаивает нервы. А ещё кальций, содержащийся в молоке, помогает вырабатывать мелатонин, который управляет циклами сна, делает сон глубоким и крепким.<sup>4</sup>

При сильном возбуждении можно добавить в молоко мед и корицу, на утро проснуться отдохнувшим и бодрым.

Я предложила ребятам провести эксперимент и на себе проверить, как действует стакан молока, выпитый перед сном. Не забудьте, пить молоко надо каждый вечер. Из класса согласились 7 человек. Из беседы с ними выяснилось, действительно мои одноклассники стали пить молоко и засыпали быстро и спали всю ночь.

**Я пришла к выводу, что молоко не только полезно, но оно успокаивает после активного дня.**

### **IV Заключение.**

Таким образом, изучив литературу, материалы на Интернет-сайтах, я убедилась в полезности молока для здоровья человека. Молоко всегда называли источником жизни - да ведь это так и есть. Именно от молока мы растём и набираемся сил. Молоко может и жажду утолить, и от голода спасёт. Молоко – это пища, и природное лекарство, проверенное веками!

В результате работы над проектом, я расширила свои знания о молоке и значении его в жизни человека. Я узнала, что полезно не только молоко, а все молочные продукты. Они помогают человеку вырасти здоровыми. Молоко полезно для укрепления костей и зубов. Оно оказывает положительное влияние на память, укрепляет иммунитет. Стакан молока в день - это

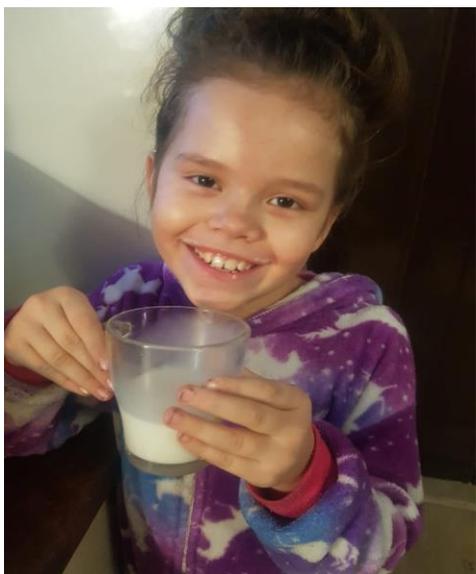
---

<sup>4</sup> <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/nezamenimaya-aminokislota-triptofan-i-ee-poleznye-svoystva>

проверенный веками рецепт долголетия! Таким образом, поставленная перед началом работы гипотеза полностью подтвердилась.

Работая над проектом, я научилась искать и собирать информацию, анализировать, и делать выводы, у меня повысился интерес к познанию окружающего мира. Я расширила свои знания о молоке и значении его в жизни человека; собрала пословицы и загадки о молоке. Выпустила буклет и раздала одноклассникам.

**В результате своего исследования я пришла к такому выводу: если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем вести здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым.**



**Молоко полезно очень  
И для взрослых и ребят.  
Кашу, йогурт и сметану  
Большой ложкою едят.  
В молоке полезных много  
витаминов и веществ.  
Пейте молоко парное, чтобы  
кариес исчез.  
Чтобы кости были крепки, не  
болела голова.  
Настроение чтобы было  
превеселое всегда!  
Шлет привет вам всем корова.  
-Пейте, дети, молоко  
Будете...  
- Здоровы!**

## V. Список литературы.

1. Горбатов К.К. Биохимия молока и молочных продуктов. М.: «Легкая промышленность»; 2000 г.
2. Большая детская энциклопедия «Всё обо всём», изд. Москва АСТ, 2010г
3. Сушанский А. Г., Лифляндский В. Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I., Питание для здоровья / СПб.: “Издательский Дом “Нева””; М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 1999
4. Шалыгина А. М., Калинина Л. В. Общая технология молока и молочных продуктов, М.: Колосс, 2007
5. Интернет-ресурсы
  - ✓ [http://adalin.mospsy.ru/1\\_01\\_00/op03.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_01_00/op03.shtml)
  - ✓ <http://eksperimentiki.ru/publ/khimija/4>
  - ✓ <http://www.rasse1.com/2013/08/28/eksperiment-s-molokom-i-koloz/>

- ✓ <http://ph-forum.ru/viewtopic.php?f=22&t=338>
- ✓ <http://psylib.org.ua/books/aurob04/txt14.htm>
- ✓ <http://sokrnarmira.ru/index/korova/0-303>
- ✓ [http://leg-mif.narod.ru/playcast/cast\\_22.html](http://leg-mif.narod.ru/playcast/cast_22.html)
- ✓ <http://lacompany.ru/publ/3-1-0-24>
- ✓ <http://absurdopedia.wikia.com/wiki/Корова>
- ✓ <http://lit.1september.ru/articlef.php?ID=200500306>
- ✓ <http://ru.wikipedia.org/wiki/Troll>
- ✓ [http://dmitrid.mylivepage.ru/wiki/645/270\\_О\\_коровах](http://dmitrid.mylivepage.ru/wiki/645/270_О_коровах)

## Приложения.

### Приложение 1

**Витамины в молоке**

<b>С</b> способствует выработке L-карнитина отвечающего за энерг-ние и расщепление жиров в организме.	<b>В2</b> необходим для нормального расщепления жиров, белков и углеводов.
<b>В6</b> положительно воздействует на нервную систему, повышает работоспособность.	<b>В9</b> благотворно воздействует на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом.
<b>Н</b> делает кожу гладкой и шелковистой, а волосы густыми и блестящими	<b>РР</b> помогает нервной системе оставаться крепкой и работоспособной
<b>А</b> оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения	<b>Е</b> замедляет процессы старения в организме, улучшает регенерацию тканей

**В молоке содержится кальций, калий, магний, 23 витамина, 20 аминокислот**

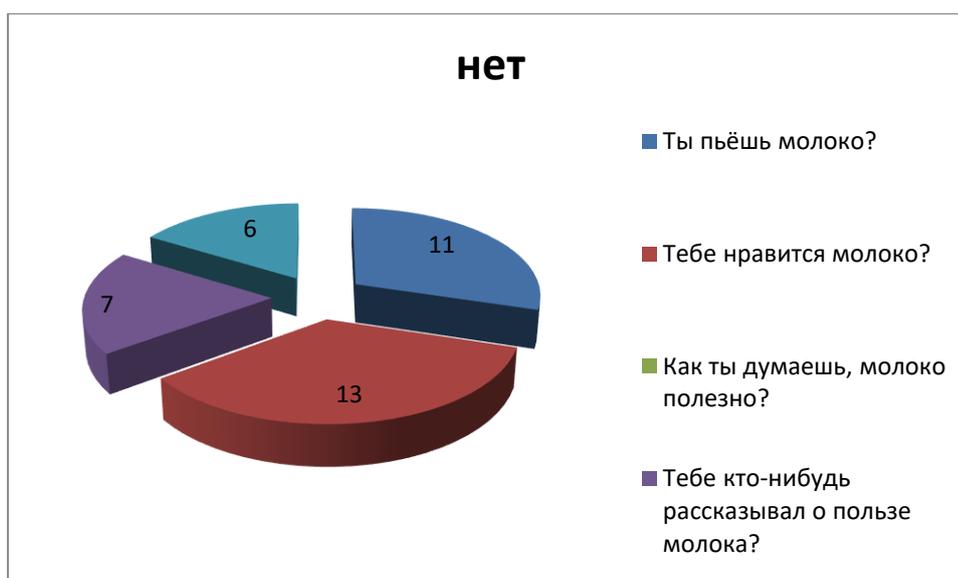
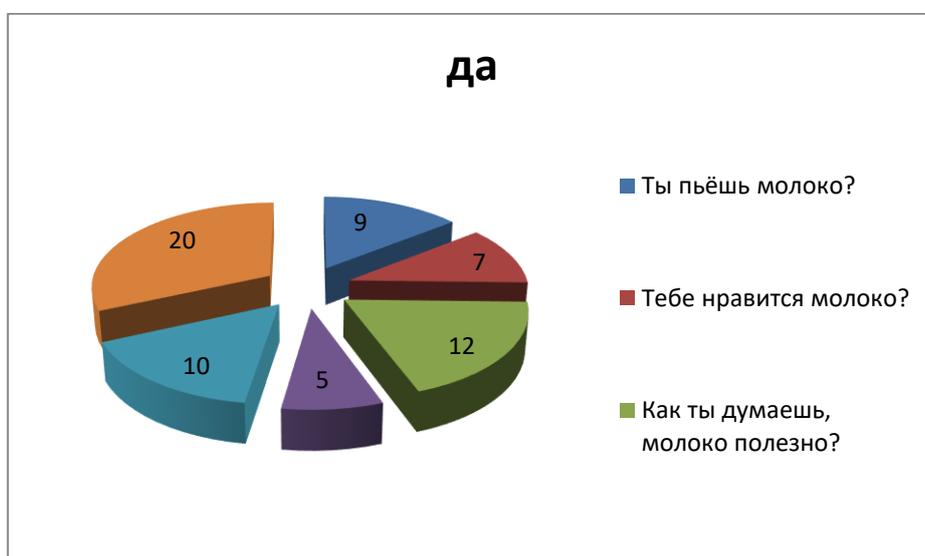
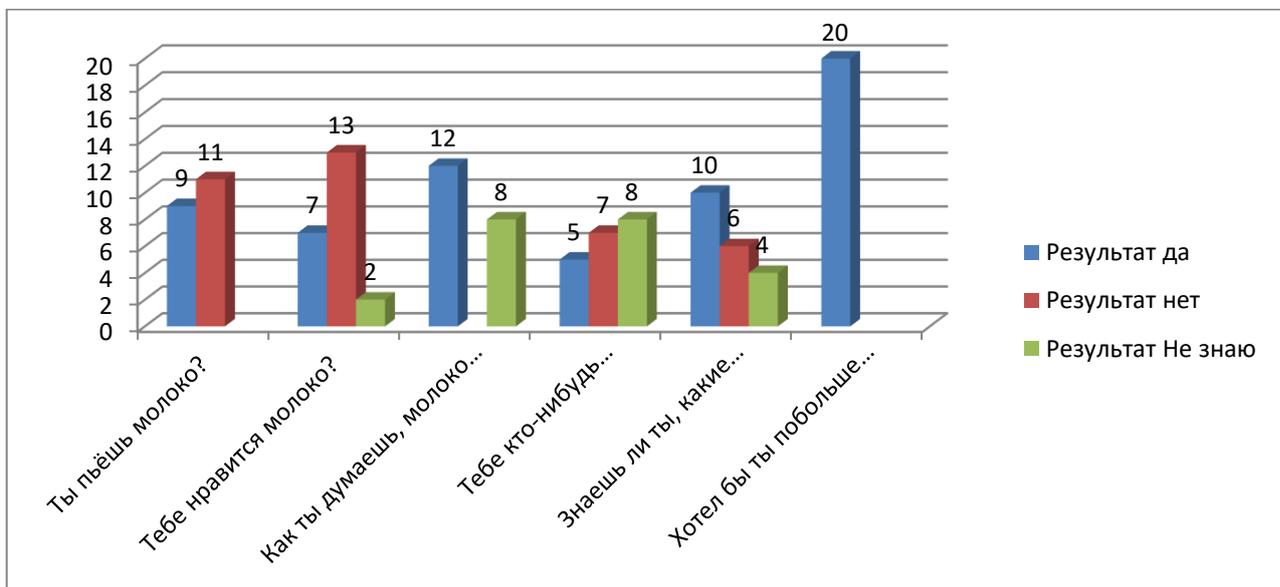
Витамин А, Кальций Ca, Витамин В1, Витамин D, Калий К, Магний Mg, Витамин В2, Витамин В6, Витамин В12

Вопросы анкеты:

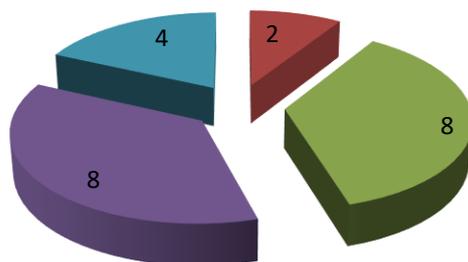
1. Ты пьёшь молоко?  
а) Да б) Редко в) Нет
2. Тебе нравится молоко?  
а) Да б) Не очень в) Не нравится
3. Как ты думаешь, молоко полезно?  
а) Да б) Не знаю в) От него никакой пользы
4. Тебе кто-нибудь рассказывал о пользе молока?  
а) Да, родители б) Да, учитель в) Никто
5. Знаешь ли ты, какие продукты делают из молока?  
а) Да б) Знаю, но немного в) Не знаю
6. Хотел бы ты побольше узнать о молоке?  
а) Да, хочу б) Не очень в) Мне это не интересно

Результаты анкетирования 20 учащегося 2Б класса

№	Вопрос	Результат		
		да	нет	Не знаю
1.	Ты пьёшь молоко?	9	11	
2.	Тебе нравится молоко?	7	13	2
3.	Как ты думаешь, молоко полезно?	12		8
4.	Тебе кто-нибудь рассказывал о пользе молока?	5	7	8
5.	Знаешь ли ты, какие продукты делают из молока?	10	6	4
6.	Хотел бы ты побольше узнать о молоке?	20		



## Не знаю



■ Ты пьёшь молоко?

■ Тебе нравится молоко?

■ Как ты думаешь, молоко полезно?

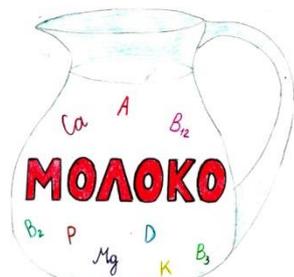
■ Тебе кто-нибудь рассказывал о пользе молока?

## Приложение 3

### Синквейн на тему «Молоко».

Молоко.

1. Молоко
2. Вкусное, полезное.
3. Пьют, едят, пьют, едят, пьют.
4. Пейте, дети, молоко - будете здоровы!
5. Здоровье



1. Коровы дают молоко.
2. Оно белое, белое, бывает парным.
3. Молоко поведи в магазин.
4. Его разлили по пакетам.
5. его продают в магазине.



Молоко!  
Синквейн.

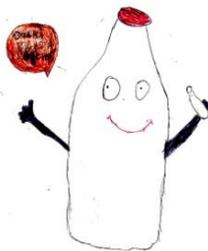
Молоко,  
Полезное, вкусное.  
Скисает, разливается, разлит.  
Молоко очень полезный продукт.  
Напиток.



1. молоко
2. белое, полезное
3. Укрепляет, питает, защищает
4. сила и здоровье в молоке
5. напиток.



Молоко.  
Белое, вкусное.  
Витамин, разное, витаминизи.  
Почное молоко очень полезное.  
Молоко.



- Синтеза  
Молоко
- 1) Вода.
  - 2) Шипучая, безалкого.
  - 3) Вода, соль, сахар.
  - 4) Творог, смет, укроп, раст. масло.
  - 5) Молоко



## Приложение 4

### Приметы, связанные молоком.

- По поведению коров крестьяне предугадывали погоду. Считалось, например, что когда коровы поднимают головы к небу, бьются рогами, подпрыгивают – это предвещает дождь.
- Черные или темные коровы, возглавляющие стадо, возвращающиеся с пастбища, также предвещали непогоду или ливень.
- Приметили также, что если молоко при доении сильно пенится, то это к ненастной погоде.
- Примета, о том, что в грозу молоко киснет быстрее, действует и сейчас, хотя молоко хранится в холодильниках.

- Если молоко свернулось при кипячении, это к неожиданности. Хорошей или плохой будет эта неожиданность, народные приметы не уточняют.
- Опытные хозяйки, чтобы молоко при кипячении не свернулось, кидали в него щепотку соли. В случае если соль не помогала, неожиданность считалась неизбежной.
- А вот если хозяйка, несущая молоко в дом, спотыкалась на пороге и проливала молоко, то это к прибыли и удаче в делах.<sup>5</sup>

## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О МОЛОКЕ.

Молока в достатке – и мы в порядке.

Молоко коровье – пейте на здоровье.

Не будет молока, коли у коровы тощие бока.

Пьёт молоко, да мёд - ничего его не берёт.

Будешь трудиться – будет у тебя и хлеб, и молоко водиться.

Кто на молоке ожегся, тот на воду дует.

Что к чему покорно: щи к пирогу, хлеб к молоку.

Всходы крепнут от воды, ребёнок здоровеет от молока.

Корова на дворе – молоко на столе.

Корми корову сытнее - молоко будет белее.

Корова на дворе - молоко на столе.

Нет молочка, так сливок дай.

Хорошо тому коров водить, кто умеет молоко доить.

Без молока сливок не бывает.

Есть молоко, да доставать далеко.

Доит шибко, да молоко жидко.

Бела, румяна - ровно кровь с молоком. Будто кровь с молоком.

В молоке не было, и в сыворотке не найдешь.

В осень любого гостя потчуют молоком, а нелюбого - медом.

Где молоко, тут и волокно.

Заварил кашу, так не жалея и молока.

Знает толк, как слепой знает белое молоко.

Корова в тепле - молоко на столе.

Кормов избыток — молока достаток.

Коровушку не напоишь — и молочка не подоишь.

Будет сено — будет и молоко.

У коровы молоко на языке: как покормишь, так и подоишь.

### Считалка.

<sup>5</sup> <https://primetypro.ru/bytovye/sueveriya-pro-moloko>

Слушал мамин я наказ  
Молоко пил в детстве – раз  
А подрос едва-едва  
Творог кушал - это два!  
Обмакнул в сметану блин,  
Посмотри-ка - это три!  
Сливки я люблю густые.  
После три идет четыре!  
Масло в кашу добавлять  
Очень вкусно - это пять!  
Разных йогуртов не счесть,  
А в считалке – это шесть!

Простоквашу пить не лень  
И полезно – это семь!  
Сыр созрел, ведь скоро осень!  
Было семь, а стало – восемь!  
И зачем овечке блеять?  
Брынза...  
Это стало девять!  
Кошки любят куролесить,  
Молоко пить - это десять!  
Все молочные продукты  
Сосчитал я за минуту!

### Загадки:

Белое, да не снег,  
Вкусное, да не мед.  
От рогатого берут  
И ребятам дают. (Молоко)  
Хоть жидкое — но не вода,  
Не снег, а белое. (Молоко)  
Под черной коровой белый теленок.  
(Молоко)  
От него — здоровье, сила  
И румянец щёк всегда.  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода. (Молоко)  
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. (Молоко)  
От него – здоровье, сила  
И румянец щёк всегда  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода.

Оно течёт, а не вода  
Оно, как снег, бело всегда.  
На вкус узнать его легко,  
В стакане этом .....  
Хочешь бегать далеко,  
Хочешь прыгать высоко?  
Пейте чаще .....  
Из него так много разных  
Вкусных делают вещей  
И всегда, с пелёнок, сразу  
Всех им кормят малышей.  
Нам даёт его корова  
И, конечно, ты легко  
Угадаешь это слово .....

Что полезно, – всем известно!  
Я ответ найду легко.  
На моей любимой чашке  
Нарисованы ромашки,  
Ну а в чашке .....

**«Сыр домашний»**

3л молока, 2кг домашнего творога, 2-3 яйца, 100-150 г сливочного масла, 1, 5 ч.л. соды или разрыхлителя теста, сахар и соль по вкусу

**«Йогурт»**

Возьмите 1 л свежего молока – и 3 ст. л. натурального йогурта. Молоко вскипятить, убрать с огня и охладить до 40-45 градусов. Снять с молока пенку и перелить в миску. Перемешать вилкой йогурт и, взбивая, влить в молоко. Молоко и йогурт должны смешаться как можно лучше. Накрыть посуду пищевой пленкой и поставить в теплое место на 5-6 часов. Во время закваски емкость с йогуртом не трогать. Готовый йогурт сразу загустеет. Йогурт поставить в холодильник.



**«Мороженое»**

Продукты: молоко – литр, яйца – 5 желтков, сливочное масло – 100 г, сахар – 2 стакана, крахмал – 1 ч. л.

Процесс: Молоко и масло помещаем в кастрюлю, перемешиваем и доводим до кипения смесь до кипения. Затем снимаем ее с плиты. Растворим желтки с сахаром, добавив к ним чайную ложку крахмала. Эту массу размешиваем до однородного состояния. Затем нужно добавить немного молока. Его должно быть совсем чуть-чуть, чтобы смесь явилась густой сметаной. Теперь ставим нашу кастрюлю с молоком снова на огонь и аккуратно алпааем в нее яичную смесь, постоянно перемешивая ложкой. Доводим до кипения, снимаем с плиты и охлаждаем в холодной воде. При этом не забываем постоянно перемешивать. Как только смесь остынет, ее нужно поставить в морозилку или перелить содержимое в специальные формочки для мороженого. Если формочек дома нет, следует выждать 3 часа доставать кастрюлю из холодильника и тщательно перемешивать, чтобы не образовалось льда.



Школа- интернат № 17

Школа-интернат № 17



**Молоко пить – здоровым быть!**

Рецепты изготовления молочных продуктов

Гиндулина Юлия 2Б класс

## Рецепты изготовления молочных продуктов ( в домашних условиях)

### «Сыр домашний»

3л молока, 2кг домашнего творога, 2-3 яйца, 100-150 г сливочного масла, 1, 5 ч.л. соды или разрыхлителя теста, сахар и соль по вкусу

### «Йогурт»

Возьмите 1 л. свежего молока – и 3 ст. л. натурального йогурта. Молоко вскипятить, убрать с огня и охладить до 40-45 градусов. Снять с молока пенку и перелить в миску. Перемешать вилкой йогурт и, взбивая, влить в молоко. Молоко и йогурт должны смешаться как можно лучше. Накрыть посуду пищевой пленкой и поставить в теплое место на 5-6 часов. Во время закваски емкость с йогуртом не трогать. Готовый йогурт сразу загустеет. Йогурт поставить в холодильник.

### «Ряженка»

Возьмите 1 литр свежего коровьего молока, вскипятите в кастрюльке. Молоко сразу поставить томиться в духовку на слабом огне на то же время. Достаньте молоко из духовки и дайте ему остыть до температуры тела. Теперь добавьте 1-2 ложки сметаны из расчета на литр и поставьте в теплое место. Ряженка будет готова через 6-8 часов. При желании можно добавить чайную ложку сахара на литр жидкости. Тогда ряженка приобретет приятный сладковатый вкус.

### «Сливочное масло»

Вылейте в емкость стакан жирных сливок и щепотку соли (по желанию), плотно и крепко закройте крышку. Активно трясите контейнер до тех пор, пока смесь не

начнет пениться. Это займет от 3 до 5 мин. Слейте масло через марлю в другую посуду. Переложите готовое масло в тарелку и отправьте в холодильник. Вместо того чтобы трясти сливки можно использовать венчик для взбивания или готовить масло в кухонном комбайне.

Совет: оставшуюся пахту можно использовать при выпечке хлеба, кексов, лепешек, пирожных и оладий. Она также добавляется в холодные супы и в заправки для салатов вместо сметаны.

### **«Сыр адыгейский»**

Ингредиенты: 1 л. молока, яйцо, соль 1 ст.л., 200 гр. сметаны. Вскипятить молоко в большой кастрюле. Пока молоко нагревается, в другой посуде смешать яйцо, соль и сметану. Когда молоко закипит, вливаете в него эту болтушку и, осторожно помешивая, даете покипеть несколько минут. Должна получиться почти прозрачная сыворотка и плавающие в ней крупные хлопья. Снимаете с огня и даете остыть. Когда остынет, откидываете на марлю (сложите ее в несколько слоев), лежащую на дуршлаге или сите. Далее формируете лепешку, заворачиваете в марлю и сверху ставите гнет на несколько часов, можно на ночь. Нежный вкусный сыр готов!

### **«Мороженое»**

Продукты: молоко – литр; яйца – 5 желтков; сливочное масло – 100 г; сахар – 2 стакана; крахмал – 1 ч. л.

Процесс: Молоко и масло помещаем в кастрюлю, перемешиваем и доводим получившуюся смесь до кипения. Затем снимаем ее с плиты. Растираем желтки с сахаром, добавив к ним чайную ложку крахмала. Эту массу размешиваем до однородного состояния. Затем нужно добавить немного молока. Его должно быть совсем чуть-чуть, чтобы смесь напоминала жидкую сметану. Теперь ставим нашу кастрюлю с молоком снова на огонь и аккуратно вливаем в нее яичную смесь, постоянно перемешивая ложкой.

Доводим до кипения, снимаем с плиты и охлаждаем в холодной воде. При этом не забываем постоянно перемешивать. Как только смесь остынет, ее нужно поставить в морозилку или перелить содержимое в специальные формочки для мороженого. Если формочек дома нет, следует каждые 3 часа доставать кастрюльку из холодильника и тщательно перемешивать, чтобы не образовалось льда.

### **«Творог»**

Для приготовления творога возьмите литр кефира, желательно, чтобы кефир был свежий, для лучшего отделения сыворотки можно добавить ложку сахарного сиропа, но это не обязательно.

Кефир в эмалированной посуде ставим на баню водяную и нагреваем на медленном огне около получаса, затем оставляем под крышкой для остывания. За это время творог окончательно отделится от сыворотки, и все это мы снова сливаем на сито или марлю и получаем нежный питательный продукт.

### **«Брынза»**

Ингредиенты:- 2 литра молока;- 3 ст. ложки уксуса;- соль;- вода.

Молоко доведите до кипения, добавьте в него уксус, уменьшите огонь и готовьте до тех пор, пока оно не свернется. При этом постоянно помешивайте его.

Поставьте в кастрюлю дуршлаг, застелите его марлей и процедите через него получившуюся творожную смесь. Оставьте до тех пор, пока вся сыворотка не стечет. После этого завяжите марлю и положите творожную массу под гнет на 4 часа.

Спустя положенное время приготовьте рассол. Для этого разбавьте оставшуюся сыворотку кипяченой водой. Посолите и размешайте. Опустите в него марлю с творожной массой и оставьте на сутки, периодически переворачивая. Спустя положенное время слейте рассол, а брынзу уберите в холодильник, избавив от марли.