

# Проект «Молоко — полезный продукт!»

Выполнила воспитатель Бузаева Елена Николаевна,

## Тематическое поле.

Пояснительная записка

Паспорт проекта

Часть 1 Что такое молоко?

Откуда взялось молоко

Полезно ли молоко для человека

Какие бывают молочные продукты питания

Часть 2 «Своими глазами»

Экскурсия в коровник

Экскурсия в магазин

Экспериментирование с молоком

Заключение

## Пояснительная записка.

Как вкусно и сладко, и очень легко,  
Вечером, утром, пить молоко  
Из кружки и банки, а может, пакета,  
Впитывать вкус счастливого лета.  
Солнца и речки, травы и цветка,  
Все это входит в состав молока.  
Еще там закаты, есть и рассветы,  
Яблоки, груши, ромашек букеты.  
Речки, ручьи, озерца и канавки,  
Жуки и лягушки, сидящие в травке.  
Есть там улыбка и радость ребенка,  
Мурлыканье, и громкое «Мяу» котенка.  
Счастье, любовь и мамы тепло,  
Какое же разное, ты, молоко.

Молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Молочные продукты не только благоприятно действуют на наш организм, но

и влияют на ум, психику, характер (тонкую природу) человека. Молоко - один из основных продуктов питания, много веков на столе у человека, еще академик Иван Павлов называл молоко «пищей, приготовленной самой природой». А гораздо раньше античные философы определяли его как белую кровь, сок жизни. Питательно, полезно. Не говоря уже о том, что вкусно. Пить или не пить молоко каждый решает сам. Прежде всего, стоит прислушаться к собственному организму, а уж он никогда не обманет.

### **Паспорт проекта**

Тема «Молоко и молочные продукты»

Тип проекта: Исследовательский, краткосрочный

Сроки реализации: апрель-май

Участники проекта: Воспитанники подготовительной группы, родители, педагоги

### **Актуальность.**

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. Не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока. Поэтому мы должны раскрыть ценные качества молока, его значимость для развития детского организма

### **Цель проекта**

Обогатить знания о молоке как о ценном и полезном продукте для роста детского организма

### **Задачи проекта**

1. Расширять кругозор о молоке и молочных продуктах;
2. Формировать исследовательские навыки
3. Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое
4. Формировать осознанное отношение к здоровому питанию
5. Привлечь родителей к участию в проекте

### **Ожидаемый результат**

Наше мнение о молоке и молочных продуктах изменится, и мы будем постоянно употреблять молочные продукты в пищу.

## Часть 1

### Что такое молоко?

Молоко — питательная жидкость, вырабатываемая молочными железами самок млекопитающих. Естественное предназначение молока — вскармливание детёнышей (в том числе у человека, которые ещё не способны переваривать другую пищу). Интересно, что первичное значение этого слова — «жидкость». Откуда взялось молоко? Согласно археологическим данным, в период неолита люди ещё не могли пить молоко животных — в их организме отсутствовал ген, необходимый для усвоения лактозы. Эта способность пришла к нашим предкам позже, ввиду генетической мутации. Но оказывается, что 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. В настоящее время молоко входит в состав многих продуктов, используемых человеком, а его производство стало крупной отраслью промышленности. Полезно ли молоко для человека? Испокон века люди высоко ценили целебные 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. Самые красивые женщины мира использовали молоко, чтобы сохранить свою красоту и молодость на долгие годы. Исследования нашего времени также доказывают, что молоко очень полезно:

1. Молоко содержит большое количество полезных веществ, необходимых нашему организму: 20 витаминов, 20 аминокислот, 25 жирных кислот, около 30 минеральных солей и ферменты, нужные для обмена веществ. Все эти вещества легко усваиваются и облегчают усвоение растительных белков и жиров.
2. Молочные продукты — главный поставщик кальция. Также в молоке содержится фосфор, причем в той форме, которая легко усваивается организмом. А фосфор и кальций, как известно, отвечают за крепость наших зубов и костей.
3. Молоко нейтрализует воздействие на организм радиации и токсических веществ, выводит соли тяжелых металлов и радионуклеиды. Не зря работники занятые экологически вредным производством получают молоко «за вредность». Это установлено Трудовым кодексом РФ. А в деревнях пьют молоко при отравлениях.

4. Молоко оказывает положительное воздействие на работу пищеварительных желез. На его переваривание и усвоение нужно в 3-4 раза меньше энергии, чем на другие продукты питания, к примеру, хлеб. Это свойство молока и молочных продуктов часто используется в различных диетах.

5. Исследования показали, что ланолиновая кислота, которая содержится в молоке, способствует снижению в крови уровня плохого холестерина.

### **Какие бывают молочные продукты питания**

Все молочные продукты условно подразделяются на следующие группы: цельномолочные продукты, масло, сыры, молочные консервы, сухие молочные продукты, мороженое, молочно-белковые концентраты и молочные белки, молочный сахар. Поговорим о группе молочных продуктов, которые входят в рацион детского питания. (Питьевое молоко, сливки, сметана, Йогурт, кефир, простокваша, творог, масло сливочное, сыры).

### **Часть 2.**

Своими глазами

Экскурсия в коровник: В рамках реализации проекта, мы с детьми решили посмотреть своими глазами, как получается молоко, узнать действительно ли это натуральный, полезный и вкусный продукт. Для этого мы пошли в коровник и посмотрели, как происходит дойка коровы, мы убедились, что молоко – это натуральный продукт. Доярка рассказала нам, что качество молока зависит от многих показателей: кормов, способов переработки, методов ухода за животными и даже от здоровья самой коровы. Так же они сказали, что молоко очень полезное и вкусное.

### **Экскурсия в магазин**

Посетив магазин, мы убедились, что на прилавках есть молочные продукты различных видов. Огромное разнообразие молока и молочных продуктов нас удивило. Мы купили различные виды молочной продукции Дома мы прочитали, что входит в их состав и убедились, что они очень полезны, а попробовав – что ещё и вкусные!

### **Экспериментирование**

После всех экскурсий нам захотелось самим, в домашних условиях приготовить из молока молочные продукты и убедиться, что они на самом деле вкусные. Мамы согласилась нам в этом помочь.

## **Опыт № 1.**

Превращение молока в простоквашу

Наливаем молоко в 2 стакана. Один стакан ставим в холодильник, а второй стакан ставим в теплое место. На следующий день мы увидели, что молоко, которое стояло в холодильнике осталось таким же, а то, которое находилось в тепле – прокисло и превратилось в простоквашу.

## **Опыт №2.**

Изготовление творога. Мы вылили нашу простоквашу в кастрюлю и поставили её на огонь. При нагревании из простокваши стали образовываться белые густые хлопья и отделилась жёлтая жидкость. Процедив через марлю нагретую простоквашу, жидкость стекла, на марле у нас осталась белая густая масса – это был творог. Попробовав творог, я убедился, что он вкусный!

## **Опыт №3.**

Приготовление йогурта. Выливаем стакан простокваши в миску, кладём в неё ягоды малины, взбиваем всё миксером. Вкусный и полезный йогурт готов!

## **Заключение**

Таким образом, изучив литературу, материалы на Интернет-сайтах, побывав на экскурсиях, посетив магазин, опытным путем убедившись в полезности молока, пришли к следующим выводам:

1. Молоко – жизненно необходимый продукт питания практически для всех живых организмов; это источник веществ, необходимых человеческому организму, поэтому следует отдавать предпочтение не сладким газированным напиткам, а молоку
2. В молоке содержится свыше 200 ценнейших компонентов – это все виды витаминов и минеральные вещества
3. Молоко является сырьём для получения кисломолочных продуктов, сыров, масла и т. д.
4. Качество молока зависит от многих показателей: кормов, способов переработки, методов ухода за животными
5. Молоко и молочные продукты лучше хранить в холодильнике, так они дольше останутся свежими

6. Многие кисломолочные продукты можно приготовить в домашних условиях, при этом они также очень вкусные и полезные.

Узнав столько интересного про молоко и молочные продукты, убедившись, что оно на самом деле не только вкусное, но и полезное мы поняли, что молоко - это ценный продукт питания для нашего организма и у нас появилось желание употреблять его в пищу.

Мы призываем всех детей: «Пейте, дети, молоко - будете здоровы! »

#### Используемая литература

1. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном детстве. М.,2002
2. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания в детском саду. М.,2009
3. Рыжова Н.А. Лаборатория в детском саду. Метод.пособие. М.,2009
4. Рыжова Н.А. Экологическая тропа в детском саду. Метод.пособие. М.,2009