

«ШУРУПОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»  
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЗЕЛЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
ФРОЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Дидактический материал для учащихся начальных классов**  
**«Молочная азбука»**



Разработала :учитель Карпухина Марина Анатольевна

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. А за годы обучения в школе их число возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. По данным медицинского осмотра 2012-2013 учебного года в нашей школе выявлено 24% учащихся с уже хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а в классе таких детей 9%. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, не знание свойств полезных и вредных продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Опыт показал, что при реализации мероприятий по ознакомлению детей с полезными свойствами продуктов питания постепенно, в течение учебного года, у детей формировалось представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания.

Практика показывает, что многие родители безграмотны в этом вопросе, либо не предают особого значения проблеме питания. Многие считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат, но необходимо показать родителям, что полезная и здоровая пища далеко не самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание. Оно должно быть сбалансированное и рациональное, что обеспечит содержание в рационе всех необходимых для роста и развития ребенка питательных веществ.

Мы являемся сельскими жителями, и наше питание состоит из натуральных продуктов. Но как часто мы не ценим это, а может быть и знаем всей пользы этих продуктов. Мною было проведено анкетирование среди учащихся класса и их родителей «Роль молочных продуктов в питании человека». Анализируя ответы, пришла к выводу, что многим неизвестна ценность молочных продуктов, их разнообразие. Мною был собран познавательный материал, который я объединила в тему «Молочная азбука». Материал представлен в форме электронной презентации и состоит из трёх разделов:

-  «Молочный алфавит»
-  Полезные свойства молока
- Виды молока

Этот материал можно использовать на тематических занятиях, классных часах, родительских собраниях в качестве информационно-познавательного материала. Педагоги и обучающиеся могут воспользоваться им для составления кроссвордов, викторин, конкурсов. Надеюсь, что «Молочная азбука» поможет приобрести полезные и необходимые знания о молочных продуктах.



# Молочная азбука



# Айран

Айран – традиционный напиток тюркских и кавказских народов. Для кочевых народов айран – ценнейший источник кальция и фосфора, сытная пища в дороге, разнообразие скудного рациона в дикой степи. В жаркий день, когда жажда заставляла путников остановиться, айран разводили родниковой водой, кумысом или молоком и тогда он превращался в прохладительный напиток, который так по вкусу оседлым людям Кавказа. Для кавказских народов айран – продукт отменного здоровья и долголетия. В нем содержится ценный белок, большой набор микро- и макроэлементов, витаминов и ценных кислот. Это кисломолочное чудо повышает приток кислорода в легкие, улучшает работу дыхательных центров организма. Напиток очень полезен в разное время года: летом утоляет жажду, зимой: повышает устойчивость дыхательной системы к инфекционным и простудным заболеваниям. Многие любители айрана отмечают и его благотворное влияние на нервную систему.



# Брынза

Брынза — это сытный кисло-молочный продукт, хранит в себе много белков и жиров, изобильна кальцием, фосфором. Брынза необходима тем, кто занимается спортом, так как она помогает быстро восстановить калории. Постоянное употребление брынзы несомненно поможет сберечь молодость, шелковистость, мягкость и упругость кожи. Из-за высокого содержания кальция сыр полезен для сбережения зубов и костяной системы.



# Варенец

Варенец — исключительно русский кисломолочный продукт, который готовят из теплого молока с использованием закваски из кисломолочных культур.

### Полезные свойства варенца:

- варенец сохраняет все полезные свойства молока, однако гораздо лучше усваивается организмом;
- варенец нормализует микрофлору кишечника;
- варенец стимулирует выработку витамина С в организме;
- варенец повышает иммунитет;
- варенец оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

## Гамык

Гамык является кисломолочным напитком традиционным для Туркменистана. Этот напиток представляет собой продукт брожения, готовят из натурального молока: овцы, буйволицы, коровы или козы. По своей структуре этот напиток сильно напоминает йогурт. Его вкус может быть слегка острым, сладким или же кислотоватым. Он славится полезными и питательными свойствами. Этот напиток включает в себя огромное количество витаминов и микроэлементов, способствует очищению кишечника от шлаков, помогая значительно снизить вес, восстанавливает силы, предотвращает появление камней в почках.



## Довга

Довга — блюдо азербайджанской кухни, представляющее собой кисломолочный суп. Довгу можно есть как горячей, так и холодной. Напиток обладает высокой пищевой ценностью, содержит витамины и незаменимые аминокислоты. Острый вкус продукта возбуждает аппетит.



## Ежигей

Ежигей — казахский напиток из коровьего или овечьего молока, красно-коричневого цвета, нежный, кислотоватый на вкус. Это очень питательный напиток, восстанавливающий силы и имеющий целебные свойства. Подают его гостям вместе со сметаной и сливочным маслом.



## Жажик

Жажик — это творог из пахты, приготавливаемый из мацуна или сливок. Сгусток осаждают путем нагревания, после чего отцеживают. Употребляют свежим или хранят в кувшинах, тиках (бурдюк). Жажик добавляют к тощим сырам (хорац — панир, тики — панир) и молочнокислым продуктам (ховкул и др.). Обычно от творога жажик отличается более твердой консистенцией. (Армянская кухня).



## Заквашенная похлёбка

Заквашенная похлёбка - кисломолочный напиток у казахского народа. Для его приготовления в объемной посуде кипятят подсоленную воду. В другой посуде в холодной воде разводят муку и тонкой струйкой вливают в кипящую воду. Для брожения добавляют кумыс, айран, что улучшает его вкус.

Он имеет приятный кисловатый вкус и хорошо утоляет жажду.



## Иримшик

Иримшик - казахский полутвердый сыр, который изготавливают из коровьего, козьего или овечьего молока, иногда из их смеси.

Обычно иримшик бывает светло-коричневого цвета, а на вкус сладковатый. Сладость естественная, без добавления сахара.



## Йогурт

Йогурт - кисломолочный продукт приятного вкуса, напоминает простоквашу, от которой по внешнему виду отличается своеобразной консистенцией. Он широко распространен в зарубежных странах, особенно европейских, где часто является единственным кисломолочным продуктом. Этот продукт различается содержанием жира и различными фруктово-ягодными наполнителями. Йогурт хорошо утоляет жажду. При употреблении этого кисломолочного продукта быстро наступает чувство сытости. Йогурт, благодаря отличному вкусовым качествам, стал любимым лакомством для детей и взрослых.



## Каймак

Каймак - это снятые запеченные пенки с охлажденного, жирного молока. Его можно купить на донских, казачьих базарах и в Поволжье - в Волгоградской области. Каймак бывает разной консистенции, так же отличаться может по цвету и вкусу. Пышные, слоистые, коричневые пенки, наслоенные друг на друга или свернутые рулетом. Каймак нежно-розовый или томленный в печи до золотистого цвета, каймак белый, сливочный или желтый, подкисший похожий на сметану или совсем нежный, с пенками, которые утопают в жидких сливках.



## Лебен



Лебен - кисломолочный продукт, довольно распространен в Египте. Египтяне употребляют в основном молоко буйволиц, которое по жирности значительно превосходит коровье. Имеет большое значение в питании благодаря лечебным и диетическим свойствам, приятному вкусу и легкой усвояемости.

## Масло сливочное

Масло сливочное - пищевой продукт, выработанный из коровьего молока и состоящий преимущественно из молочного жира. Это легкоусвояемый молочный продукт. Масло содержит все основные компоненты молока - белки, жиры, лактозу, витамины. Сливочное масло широко используется непосредственно в пищу, а также для приготовления различных блюд, улучшая их вкус и увеличивая питательность.



## Нежирное молоко

Нежирное молоко — пастеризованное молоко, вырабатываемое из обезжиренного молока, особенно полезно пожилым людям и всем, кто имеет избыточный вес.



## Откидное молоко

Откидное молоко - отжатое, отделенное от сыворотки кислое молоко. Откидное молоко имеет и другое название - портшное. Портки - исподнее мужское белье, длинные нижние брюки. Раньше казаки штанины от чистых старых портков наполняли свежим кислым молоком, завязывали концы и вешали в леднике. Молоко постепенно стекало и твердело, но благодаря постоянной свежести в леднике, не высыхало. Летом можно было отломить кусок такого молока, положить его в большую миску с свежей водой, помешать ложкой, прославленный казачий ирян был готов.



## Простокваша

Этот молочнокислый продукт отлично усваивается, он является ценным источником микроэлементов и витаминов, а его употребление способствует нормализации микрофлоры кишечника. Напиток содержит молочную кислоту, которая усиливает выделение желудочного сока. По этой причине простоквашу рекомендуют гастритам. Простокваша – немногочисленный источник незаменимых для человека витаминов и аминокислот. Кроме того эти кислоты замедляют развитие ишемической болезни сердца и гипертонии, а так же предупреждают их осложнения. В коже простокваша регулирует обмен веществ и кислотность, уменьшает пигментацию кожи и тем самым улучшает ее цвет, питает и оздоравливает волосы.

## Ряженка

Ряженка – традиционный славянский кисломолочный продукт, получаемый из коровьего топленого молока молочнокислым брожением. По сведениям историков, ее готовили и ели еще в семнадцатом веке. Ряженка – не только источник белка и кальция, но и «поставщик» полезных бактерий. Ну а последние, как известно, укрепляют иммунитет, улучшают пищеварение и помогают вашему организму естественным образом очищаться. Так что ряженка – ценный продукт в рационе питания детей и взрослых.



## Сметана

Сметана – название этого продукта понятно каждому, кто говорит на русском языке. Сливки сливают, а сметану сметают – поэтому она так и называется. А вот полезных веществ в сметане на несколько порядков больше, так что достаточно всего нескольких ложек, чтобы обеспечить организму питание на весь день. Богат и минеральный состав сметаны: из макроэлементов больше всего калия и кальция, затем идут хлор, фосфор, натрий и магний; микроэлементы – железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, фтор, молибден, кобальт. Все эти минералы необходимы нам для здоровья и полноценной жизни, и прекрасно усваиваются организмом. Кроме того, в сметане много полноценного животного белка, есть углеводы, хорошая чистая вода, органические и жирные кислоты, натуральные сахара.



## Творог

Творог – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Помимо прекрасных вкусовых качеств, творог обладает многими целебными и лечебными свойствами для организма. В процессе приготовления творога из молока выделяются самые ценные компоненты – легкоусвояемый белок и молочный жир. Творог богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов, при переломах, заболеваниях кровеносного аппарата, при заболеваниях сердца, при болезнях почек и многих других болезнях. Творог очень полезен для здоровья детей и используется в детском и лечебном питании.



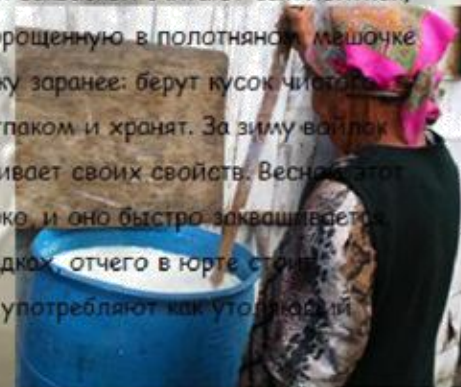
## Уыз

Уыз – молозиво, первое молоко после окота. По казахским обычаям новорожденные дети и приплод животных должны отведать уыз, чтобы быть крепче и выносливей.



## Хойтпак

Вид заквашенного молока. Тувинцы его пьют, из творожистых остатков делают кислый, высушенный на солнце творог (ааржы), а также пресный сладковатый сыр (быштак). Для получения хойтпака нужна закваска. Лучшей закваской считают сам хойтпак, а когда его нет, используют пророщенную в полотняной мешочке пшеницу. Иногда готовят закваску заранее: берут кусок чистого войлока, пропитывают его хойтпаком и хранят. За зиму войлок подсыхает, но закваска не утрачивает своих свойств. Весной этот войлок опускают в свежее молоко, и оно быстро заквашивается. Хранят хойтпак в деревянных кадках, отчего в юрте стоит специфический запах. Хойтпак употребляют как утоляющий жажду питательный напиток.



## Цельное молоко

Цельным считается натуральное молоко, составные части которого не подвергались никаким изменениям. Т.е. это молоко, которое не пропускают через сепаратор с целью уменьшения его жирности, сохраняя природную жирность продукта. По этой же причине из него не удаляют воду. Однако естественная жирность – величина не постоянная и колеблется в пределах 2,8 – 5%.

Даже у одного животного жирность молока меняется не только в течение года, но и в течение суток и даже в процессе одной дойки.



## Чал

Чал – совершенно особый молочный продукт из верблюжьего молока, получаемый в результате не только молочнокислого, но и дрожжевого брожения. Особый, неповторимый характер туркменских молочных изделий объясняется также использованием верблюжьего молока. Хотя по химическому составу верблюжье молоко приближается к коровьему, но вкус его более сладковатый и запах специфический. По сравнению с коровьим молоком в верблюьем больше витамина С. Предназначен для утоления жажды.



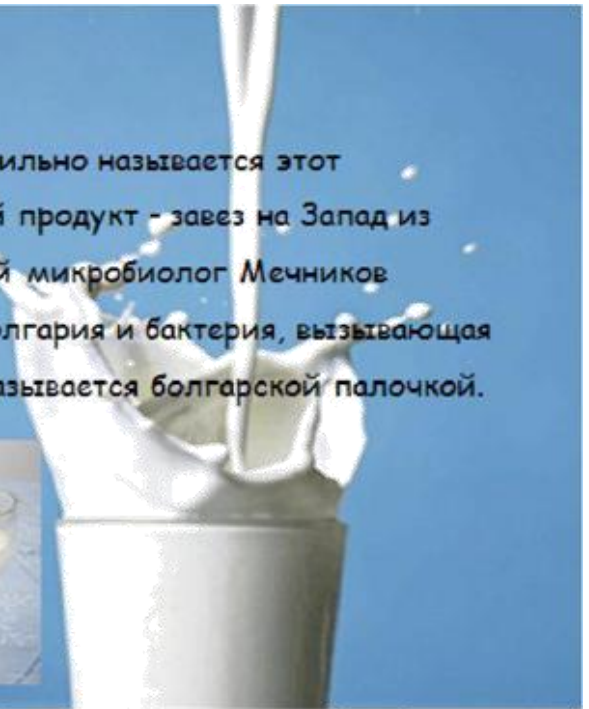
## Шубат

Шубат — кисломолочный напиток из верблюжьего молока. Традиционный напиток казахов. В напитке есть макро- и микроэлементы – кальций, медь, железо, магний, цинк, фосфор и др. Витаминов В1, В2, С и D в несколько раз больше, чем в коровьем. Он нормализует работу поджелудочной железы, кишечника, печени, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.



## Ягурт

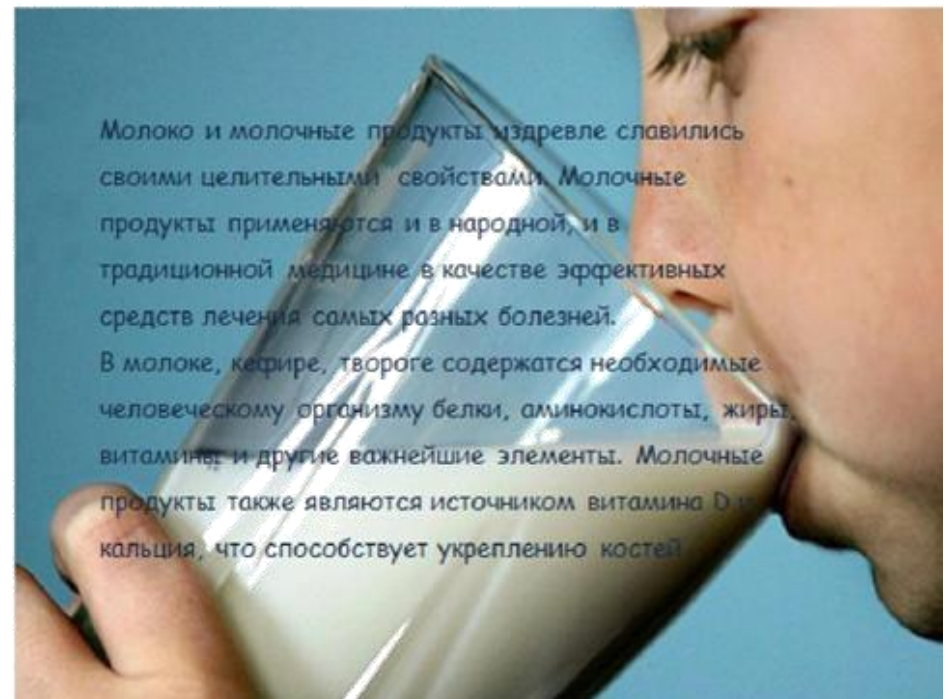
Ягурт - так правильно называется этот кисломолочный продукт - завез на Запад из России одесский микробиолог Мечников. Родина его - Болгария и бактерия, вызывающая его брожение называется болгарской палочкой.

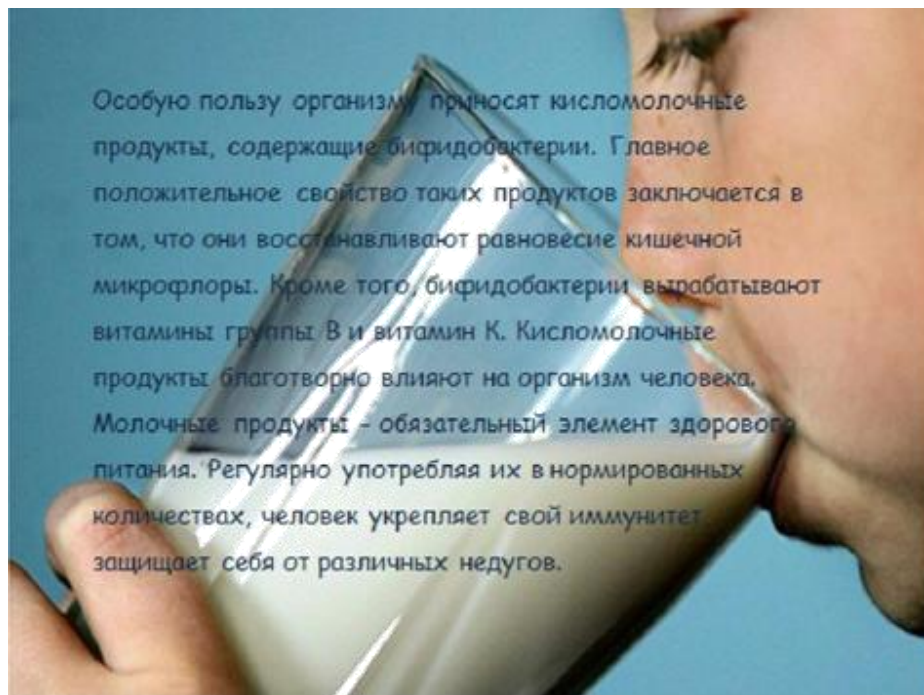


## Полезные свойства молока



Молоко и молочные продукты издавна славятся своими целительными свойствами. Молочные продукты применяются и в народной, и в традиционной медицине в качестве эффективных средств лечения самых разных болезней. В молоке, кефире, твороге содержатся необходимые человеческому организму белки, аминокислоты, жиры, витамины и другие важнейшие элементы. Молочные продукты также являются источником витамина D и кальция, что способствует укреплению костей.



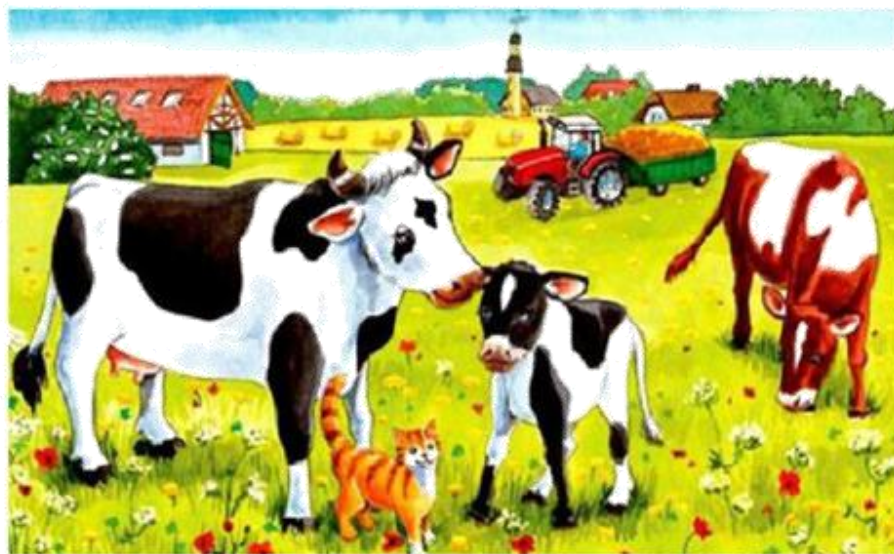


Особую пользу организму приносят кисломолочные продукты, содержащие бифидобактерии. Главное положительное свойство таких продуктов заключается в том, что они восстанавливают равновесие кишечной микрофлоры. Кроме того, бифидобактерии вырабатывают витамины группы В и витамин К. Кисломолочные продукты благотворно влияют на организм человека. Молочные продукты – обязательный элемент здорового питания. Регулярно употребляя их в нормированных количествах, человек укрепляет свой иммунитет, защищает себя от различных недугов.



Кто даёт нам молоко?

## Коровье молоко



Коровье молоко входит в рацион человека уже несколько тысячелетий. По богатству и разнообразию своего химического состава коровье молоко превосходит любые другие продукты питания. В молоке содержатся много компонентов, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Основными минеральными веществами, содержащимися в коровьем молоке, являются магний, кальций, фосфор, калий, сера и хлор. Жир и белок, содержащиеся в коровьем молоке, являются источником энергии для организма, а также строительным материалом для клеток. Молоко очень хорошо усваивается детьми, так как жир присутствует в нем в виде мельчайших жировых капелек. При регулярном употреблении коровьего молока повышается иммунитет, улучшается память, улучшается настроение, увеличивается продолжительность жизни.

## Овечье молоко



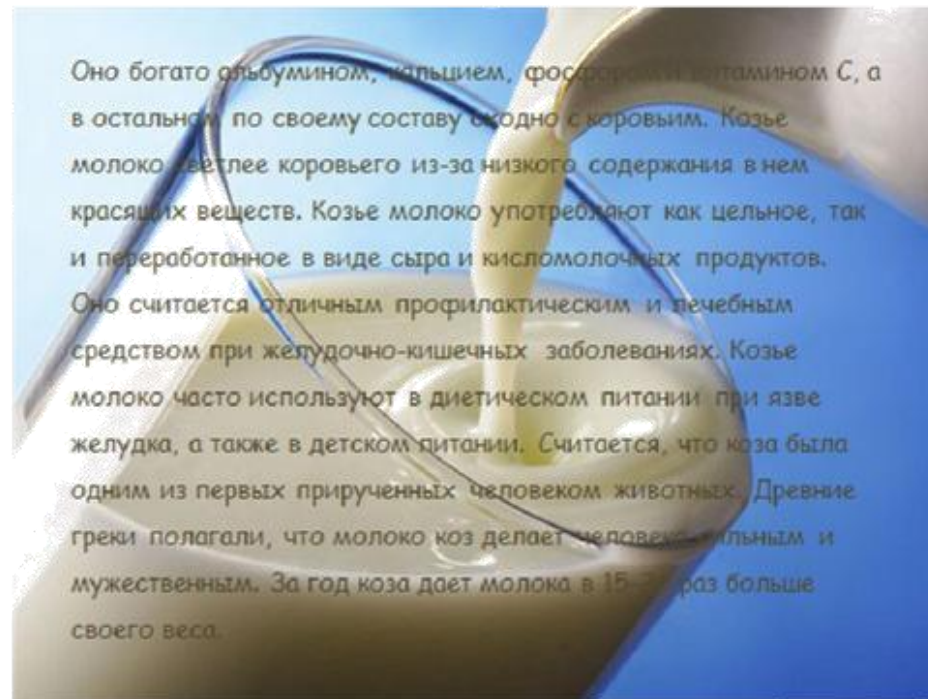
Это молоко более жирное, чем коровье. Оно богато белками и отличается повышенной кислотностью и плотностью. У него сероватый оттенок из-за отсутствия каротина. При этом содержание витамина А в овечьем молоке выше, чем в коровьем. Овечье молоко используют для приготовления сыра, самыми известными сортами которого являются брынза, рокфор. В Средней Азии из овечьего молока изготавливают масло.



## Козье молоко



Оно богато альбумином, кальцием, фосфором и витамином С, а в остальном по своему составу сходно с коровьим. Козье молоко светлее коровьего из-за низкого содержания в нем красящих веществ. Козье молоко употребляют как цельное, так и переработанное в виде сыра и кисломолочных продуктов. Оно считается отличным профилактическим и лечебным средством при желудочно-кишечных заболеваниях. Козье молоко часто используют в диетическом питании при язве желудка, а также в детском питании. Считается, что коза была одним из первых прирученных человеком животных. Древние греки полагали, что молоко коз делает человека сильным и мужественным. За год коза дает молока в 15 раз больше своего веса.



## Кобылье молоко



Кобылье молоко имеет голубоватый оттенок и сладковато-терпкий вкус, а также обладает бактерицидными свойствами. Его используют для приготовления кумыса, который применяется при лечении туберкулеза, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта и анемии. В кобыльем молоке меньше жира, белка и минеральных веществ, чем в коровьем. Зато содержание витамина С в нем в 5-7 раз больше.

## Верблюжье молоко



Верблюжье молоко имеет сладковатый специфический привкус и более густую, чем у коровьего молока, консистенцию. Верблюжье молоко употребляют как в свежем виде, так и в виде кисломолочных продуктов - таких, как творог, айран, катык, чал, шубат и др. Из верблюжьего молока также делают масло и сыр. Все эти продукты отличаются высоким качеством и лечебными свойствами. По мнению врачей верблюжье молоко полезно при сильной пищевой аллергии и для восстановления иммунной системы у детей.

## Буйволиное молоко



Буйволиное молоко - очень калорийное, питательное и обладает высокой пищевой ценностью. Это молоко представляет собой белую вязкую жидкость, которая очень приятна на вкус и не имеет запаха. В состав буйволиного молока входят белки, минералы, молочный сахар, жиры. В буйволином молоке содержатся витамины А, С и группы В. В буйволином молоке этих витаминов гораздо больше, чем в любом другом. Также в нем содержится больше кальция, белка и жира, чем, например, в коровьем молоке.

## Ослиное молоко



По химическому составу и физическим свойствам это молоко близко к кобыльему. В его состав входят многие иммуноглобулины, поэтому оно считается лечебным продуктом питания для детей. Из ослиного молока готовят кумыс. Ослиное молоко считается особо полезным и ценным, по сравнению с другими видами молока. Его издавна употребляли не только в пищу, но и как косметическое средство: например, в Древнем Риме женщины умывались этим молоком, полагая, что это сохранит их красоту и продлит молодость.

# Оленьё молоко



Оленьё молоко - это очень питательный пищевой продукт, хорошая альтернатива коровьему молоку, хотя оно более жирное. Молоко оленей очень густое, содержит около 20% жира и напоминает по своей консистенции сливки. На вкус оно несколько терпкое, именно поэтому пить его в чистом виде очень трудно. Оленьё молоко часто употребляют как добавление к чаю. Из него изготавливают масло, сыр, творог, простоквашу. Свежее оленьё молоко для лучшего усвоения рекомендуется разбавлять водой.

