Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

Верхнекетского района Томской области

**Казакевич Полины**

**Класс 4**

**Проект по ЗОЖ**

на тему «**От молока до масла»**

Научный руководитель:

преподаватель первой

квалификационной категории

Коркина Ирина Юрьевна

п. Белый Яр

2017 г

 ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………… | 3 |
| Основная часть………………………………………………………. | 4 |
| Глава 1. Сведения о молоке………………………..……………….. | 4 |
| Глава 2. Анкетирование ……………………………………….…. | 5 |
| Глава 3. Практическая работа ……..……………………………… | 6 |
| Заключение…………………………………………………………… | 7 |
| Список используемых источников…………………………………  | 8 |
| Приложение………………………………………………………….  | 9 |

ВВЕДЕНИЕ

Почему я выбрала эту тему? У моей бабушки есть своё подсобное хозяйство. Она держит 30 коров. Они дают много молока. Из молока бабушка делает сметану, творог, масло. Мне хотелось бы как она это делает. Хочу сама научится этому.

Актуальные темы. Молоко и молочные продукты каждый день присутствуют на нашем столе . Если молоко не успели выпить, оно скисло. И мне стало интересно, как можно использовать прокисшие молоко. Я узнала, что из него можно приготовить много продуктов: сметану , творог , масло и т.д.

Цель исследования. Изготовление продуктов из домашнего молока.

Задачи:

1. Собрать материала про кисломолочные продукты.
2. Применить знания в практике.

Предмет исследования: молоко.

Объект исследования: свойства молока.

Проблемы. Главной проблемой работы является нехватка необходимых знаний и умений.

Гипотеза. Я предполагаю, что приобрести навыки изготовления кисло-молочных продуктов сможет каждый, имеющий сильное желание.

План исследовательской работы

1 . Анкетирование

2. Поиск информации

3. Систематизация информации

4. Практическая работа

5 . Подготовка реферата и презентации

6 . Представление работы на НОУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Глава 1. Сведения о молоке.

Коровье молоко — материнское молоко коров — производится в больших количествах и является наиболее продаваемым видом молока животных [2].

Молоко пригодно в пищу в необработанном виде. При термообработке: кипячении, томлении, упаривании — из молока получают соответствующие продукты, также готовые к употреблению.

Свойства молока. Молоко укрепляет иммунитет; хорошее средство для борьбы с простудными заболеваниями; снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний; способствует снижению давления; уменьшает отечность; положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта[1].

Чтобы молоко лучше усваивалось, его необходимо пить не спеша, маленькими глотками.

Молоко является богатым источником некоторых витаминов и полезных веществ.

Молоко богато кальцием, необходимым для здорового роста костей.

Глава 2. Анкетирование

Какие молочные продукты вы знаете?

Из анкетирования мы видим, что дети много знают кисло - молочных продуктов.

Глава 3. Практическая часть

Изготовление сметаны. Поставила банку с молоком в теплое место. Через три дня появился в верхней части банки отстой – это сметана, а снизу – простокваша. Сметану я сняла в отдельную баночку и поставила в холодильник.

Изготовление творога. Простоквашу я переложила в кастрюлю и прогрела на слабом огне 10 мин, слегка помешивая. Дала остыть и откинула творог, на ночь подвесила его, чтобы стекла вся сыворотка. Утром творог был готов.

Изготовление масла. Готовую сметану в банке я поставила в теплое место на 3 дня. Взбила массу миксером, пока масло не отделилось от пахты. Масло я промыла в холодной воде и немного подсолила. Положила в морозилку для остывания.

Изготовление сыра. 1 кг творога залить 1 л молока. Варить ,помешивая до однородной массы, но не кипятить. Откинуть и дать стечь. Пропустить через мясорубку, добавить 2 яйца,100гр. сливочного масла, соль, соды и перемешать. Эту массу варить на водяной бане, помешивая до однородной массы. Пока не пожелтеет и станет тянуться за ложкой. Сыр готов. Форму смазать маслом и выложить в него сыр. Остынет и готов.

Клубничный коктейль. Молоко - 500 мл., клубника 100г,
мороженое – 200 гр. Все компоненты смешать и взбить миксером.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Молочные продукты занимают значимое место в рационе человека. На наших столах уже на протяжении многих лет находится широкое разнообразие сыра, йогурта, ряженки и т.д. что говорит о большом спросе данного продукта.

Благодаря данному проекту я не только узнала много нового о кисло-молочных продуктах, но научилась их готовить, что безусловно поможет мне в жизни.

 Мои упорные старания были вознаграждены вкусным результатом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://chudesalegko.ru/moloko-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/>
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE)
3. Картинки с сайта [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
4. Фотографии из личного архива семьи Казакевич

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Фотографии из личного архива семьи Казакевич

    