

**Конспект проектной деятельности в комбинированной группе на тему:
«Пейте, дети, молоко-будете здоровы».**

Подготовили: Сакавичус М. Я, Хромова А. А.

Цель: узнать о пользе молока для человека.

Задачи:

- расширить знания о молоке и молочных продуктах;
- выявить пользу молока;
- выявить способы получения молочных продуктов в домашних условиях;
- развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности

Участники: дети комбинированной группы, воспитатели

Тип проекта: краткосрочный.

Вид проекта: познавательно-исследовательский.

Актуальность: Незаменимым продуктом детского питания является молоко. Дети дошкольного возраста не понимают значимости молока и молочных продуктов в развитии организма человека, не все дети пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока.

Предполагаемый результат:

- Повышение уровня развития речи детей;
- Повышение интереса к употреблению в пищу молока и молочных продуктов.

Итоговое мероприятие проекта:

- проведение эксперимента с молоком.

Этапы проекта:

1 этап подготовительный

- 1) подбор методической и художественной литературы;
- 2) разработка плана мероприятий по реализации проекта.

- 2 этап основной:

Работа с детьми:

- Беседы с детьми: «Полезьа молока и молочных продуктов»; «Способы приготовления молочных продуктов в домашних условиях; «Что я знаю о молоке, и кто нам его дает».
- Рисование на тему «Далеко на лугу пасутся ко...»;
- Чтение художественной литературы;
- Чтение и обсуждение пословиц и поговорок о молоке;
- Просмотр мультфильмов;
- Рассматривание картин, иллюстраций, составление рассказов по ним.
- Сюжетно-ролевая игра – «Молочный магазин»;
- Раскрашивание раскрасок с изображением коров.
- Дидактическая игра «Собери картину».

Работа с родителями:

Консультация для родителей: «Полезьа употребления молока в пищу».

3 этап заключительный:

- Проведение эксперимента с молоком.

ПЛАН ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ

Понедельник

- Беседа с детьми: «Что я знаю о молоке, и кто нам его дает»;
- Консультация для родителей: «Польза употребления молока в пищу»;
- Чтение «Сказка о принцессе Каше и принце Молоке».

Вторник

- Беседа с детьми: «Способы приготовления молочных продуктов в домашних условиях»;
- Рисование на тему «Далеко на лугу пасутся ко...»;
- Дидактическая игра «Собери картину».

Среда

- Беседа с медсестрой «Польза молока и молочных продуктов»;
- Просмотр мультфильмов;
- Лепка одно из животных, которое выкармливает своего детеныша молоком.

Четверг

- Сюжетно-ролевая игра – «Молочный магазин»;
- Раскрашивание раскрасок с изображением коров;
- Рассматривание картин, иллюстраций, составление рассказов по ним.

Пятница

- Проведение эксперимента с молоком.

Консультация для родителей - «Полезность употребления молока в пищу».

Пейте, дети, молоко — будете здоровы! Так поется в одном известном мультфильме. И о том, что детям молоко жизненно необходимо, знает каждый. Чем же полезно молоко детям?



Чем молоко полезно детям.

Молоко – это продукт, в котором большое содержание легко усваиваемого кальция. Он укрепляет и способствует росту детских костей, а также делает здоровыми зубы. Ни в одном другом продукте нет такого количества кальция и веществ, которые способствуют его усвояемости.

Молоко содержит в себе иммуноглобулины, которые помогают справиться с простудами и вирусными инфекциями. Поэтому, если ребенок заболел, нужно обязательно включать в рацион молоко, чтобы ускорить процесс выздоровления. Регулярное его употребление, помогает укреплять иммунитет и предупреждает возникновение заболеваний.

Благодаря содержанию в молоке аминокислот, этот напиток является хорошим успокаивающим средством. Когда ребенок набегаются и наиграются на протяжении всего дня, теплое молоко с медом перед сном, обеспечат спокойную ночь и здоровый сон малыша.

Молоко также является очень полезным, для формирования комфортной работы желудочно-кишечного тракта ребенка, поскольку обладает свойствами, понижающими кислотность желудочного сока. Кроме того, оно формирует правильный обмен веществ в организме ребенка. Это является залогом здорового развития всех органов и систем подрастающего человека. А лактоза (молочный сахар) помогает формированию хорошей микрофлоры в кишечнике.

Усвояемость биологически активных веществ, которые есть в молоке, очень высока — до 95% (тогда как тех, которые содержатся в картофеле, например, — лишь 14%). Именно поэтому молоко входит в набор

необходимых для детского питания продуктов (молоко, морская рыба, яйца, овощи, фрукты). Особенно полезен жир, который содержится в молоке. Он транспортирует витамины А, D, E, а его компоненты — незаменимые жирные кислоты — способствуют усвоению белков и витаминов В и С. Роль молока в жизнедеятельности человека хорошо отражена в индусской пословице: пей молоко и проживешь долго.

Самым полезным является козье молоко, поскольку по составу похоже на материнское. Помимо перечисленных полезных элементов, оно содержит также калий и тиамин, который способствует правильному развитию нервной системы и головного мозга.

Если ребенок категорически не приемлет молока в чистом виде, его можно заменить различными молочными продуктами: кефиром, творогом, йогуртом.

Удивительно, но молоко также полезно в косметологии. Молоко прекрасно увлажняет кожу, снимает воспаления и раздражения. Все слышали о знаменитых молочных ваннах Клеопатры. Это же можно делать и в наши дни, просто вылив литр молока в теплую ванну.

Молоко является очень важным продуктом, необходимым для употребления подрастающего организма ребенка. Его пользу и положительное влияние на рост малыша сложно недооценить. Ведь самая первая еда для малыша – это молоко.

Совместимость молока с другими продуктами

По мнению ученых, молоко можно сочетать практически с любыми продуктами. Даже с такими, как соленые огурцы или селедка. Если ваш организм хорошо воспринимает такие, на первый взгляд, несочетаемые продукты, то можете спокойно к этому относиться. Ведь молоко нейтрализует все негативные воздействия соленой и острой пищи. Поэтому, вредно или полезно молоко с тем или иным продуктом, решать только вам. Что же касается более привычных продуктов — молочных каш и супов, то они полезны как детям, так и взрослым. Правда, в таком виде молоко теряет половину своих полезных качеств. Некоторые любят пить чай с молоком. В таком виде молоко прекрасно нейтрализует действие кофеина, что крайне полезно тем, кому вреден именно кофеин.

Одним словом, не бойтесь сочетать молоко с другими продуктами, а тем более, пейте его почаще в чистом виде — ведь польза молока несомненна.

Откуда пришло слово «молоко».

Древнерусское – молоко. Старославянское – млеко. Общеславянское – melko.

Слово «молоко» - славянское по происхождению. «Молоко» - «белая жидкость, вырабатываемая молочными железами женщин и самок животных, предназначенная для кормления детей и детёнышей».

Слова с похожим значением встречаются во многих языках, например в литовском (malkas – «глоток»), латышском (malka – «питьё»), готском (mihta – «облако»), это позволяет учёным предполагать, что слово возникло в индоевропейский период.

У многих народов его название звучит одинаково: млеко (польское, чешское, хорватское), мляко (болгарское), молоко (украинское, белорусское).

История употребления молока в пищу.

С раннего детства нам внушают, что молоко необходимо для поддержания здоровья. Это убеждение было свойственно людям во все времена. В течение нескольких тысячелетий молоко и приготавливаемые на его основе продукты были главной пищей у многих народов. Причем употребляли их и в лечебных целях. До наших дней дошло немало документальных свидетельств, в которых отразились накапливавшиеся веками сведения о пользе молока. В древности люди не имели ни малейшего представления о химическом составе продуктов и о действии содержащихся в них веществ на организм. Поэтому все их выводы были основаны на практических наблюдениях.

По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз. В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.

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.

Обычно европейцы пьют много молока. Например, во Франции около 429 литров в год, а в Великобритании — 286 литров. Молоко поддерживает силы человека уже на протяжении 7500 лет.

Ученые считают, что сначала молоко употреблять начали народы, проживающие между Центральной Европой и Балканами, скорее всего таким образом наши предки инстинктивно искали дополнительный источник фосфора, кальция и витамина D, который на протяжении целого года вырабатывается в организме человека в солнечных странах, а в Европе, где солнце светит не всегда, человек должен дополнительно получать его из продуктов.

Кроме витаминов древнее люди получали животные жиры из молока, которые являются отличным топливом. Молоко было хорошо и тем, что его можно было пить тогда, когда качество воды было сомнительным. На протяжении многих тысячелетий молоко стали пить не только дети, но и взрослые. Исследователи говорят, что благодаря молоку организм

европейцев изменялся — в нем начали вырабатываться ферменты, которые работают над усвоением лактозы или молочного сахара. Поэтому многие из нас могут спокойно лакомиться и молоком, и молочными продуктами. У некоторых представителей народов Африки и Азии этот фермент отсутствует, поэтому молоко является для них не съедобным.

На Востоке до недавнего времени молоко тоже не было слишком популярно. Например, в Китае его начали больше употреблять после 1999 года, когда потребность молока в детском питании была определена на государственном уровне. Китайские врачи решили, что дети других стран растут быстрее благодаря молоку и молочным продуктам.

Особенно почитают молоко в Индии. Древние философские трактаты гласят о том, что человек, который пьет молоко, перенимает доброту, сострадание и любовь. Пить его необходимо в определенное время: с 6 до 9 утра и с 18 до 21 часа вечером. Согласно аюрведе, молоко лучше всего пить с сладкими продуктами.



Легенды о молоке

1. У южных славян и на Русском Севере известны легенды о коровах, обитающих в озерах. Считается, что иногда они выходят на прибрежные луга, тогда человек может отбить одну корову от стада, обежав вокруг нее. Такая корова дает очень много молока и всегда крепка и здорова.

2. Учёные хотели узнать, из чего состоит наша пища.

Они исследовали разные продукты, но особенно долго исследовали молоко.

Однажды вечером оставили в тёплом месте на кухне стакан молока, а утром в стакане, вместо молока, увидели простоквашу.

Сверху простоквашу покрывали жирные сливки.

Вот молоко и рассказало, что содержит жир.

Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь.

Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога.

Химики стали исследовать творог. Они установили, что творог - это белок, похожий на яичный.

Белки находятся в мясе, икре, рыбе.

Без них нельзя прожить, их ничем не заменить в пище.

И вот в молоке оказалось достаточно белков: в одном стакане содержится столько, будто в нём разболтали 2 яйца.

Жидкое молоко не такое уж водянистое.

Сыворотку, которая осталась после отделения творога, поставили кипятить, выпаривать.

Когда она загустела и стала светло-коричневой, её поставили в холод.

Утром на стенках сосуда осели жёлтые кристаллики.

Кристаллики на вкус были сладкими и очень приятными.

Это молочный сахар. Значит, в молоке находятся и жиры, и белки, и сахар.

Есть в молоке и витамины.

3. Кошка для людей спасла Молоко. Когда – то вымя у коров было на все брюхо и молока было «как воды». Люди возгордились. Стали купать в молоке детей, да и сами умывались им. Бог отнял у коровы вымя, но кошка упростила его оставить корове только четыре соска.

Экспериментальная деятельность

«Цветное молоко».

Материалы необходимые для эксперимента:

- средней глубины тарелочка;
- ватные палочки;
- пипетка;
- краски;
- моющее средство;
- молоко.

Проведение эксперимента:

- наливаем в тарелочку небольшое количество молока;
- в центр тарелочки капаем пипеткой краску (побольше);
- вокруг получившегося пятна из краски капаем капельки разного цвета;
- обмакиваем ватную палочку в моющее средство;
- опускаем в центр тарелочки (где у нас получилось одно большое пятно из краски) ватную палочку;
- начинаем потихоньку крутить ватную палочку.

Результат:

Под действием моющего средства краска начинает взаимодействовать с молоком, и получаются разноцветные разводы (будто радуга).