



ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТИ

ОТВЕДАЙТЕ-КА МОЛОЧКА!

О здоровом питании

Для детей 9—10 лет

О пользе подлинно волшебного продукта, который сопровождает человек с рождения, рассказывает Галина Петровна ЩИТОЛЕВА, ведущий библиотекарь отдела обслуживания дошкольников и учащихся 1—4 классов, БУК «Орловская детская библиотека им. М.М. Пришвина», г. Орёл.

ВЕДУЩИЙ (1): Здравствуйте, дорогие ребята! Отгадайте загадку. (Читает загадку о молоке.) Молоко не только вкусное, но и очень полезное! Оно является самой первой пищей человека. Молоко — это здоровье, и употреблять его в пищу просто необходимо. В нём есть белки, жиры, витамины, минеральные вещества и углеводы, то есть всё то, что полезно для детского организма. Давайте вместе вспомним о важных свойствах молока.

Белки в нашем организме выполняют важнейшие функции — без них невозможен обмен веществ, сокращение мышц (а значит, движение), способность к росту, поддержание иммунитета.

Жиры входят в состав всех органов и тканей организма, выполняют важнейшую энергетическую функцию. Жиры в молоке находятся в виде мельчайших шариков. Поэтому молочные жиры легко усваиваются организмом.

Углеводы, как и жиры, являются в организме источником энергии и также повышают иммунитет. Углеводы в молоке — это энергия жизни человека.

Витамины, содержащиеся в молоке, необходимы человеку. Они участвуют в жизненно важных процессах (рост, кроветворение, работа нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем). Повышают иммунитет,

защищают организм от неблагоприятных факторов.

Прочность костной ткани обеспечивает кальций, который есть в молоке. Именно он — обязательное условие нормального роста детей и подростков. Особенно его много в сыре и твороге.

Надеюсь, ребята, вы поняли, как необходимо вам молоко. Помните, что этот продукт должен присутствовать в питании ежедневно как залог вашего здоровья!

ВЕДУЩИЙ (2): Для большинства людей наиболее привычно коровье молоко. Но, как известно, в пищу употребляется не только оно. Полноценным продуктом питания служит и молоко других животных. Отгадав загадки, вы узнаете, какое молоко, кроме коровьего, ещё употребляют люди. (Читает загадки о козе, овце, верблюде, лошади и др.)

ВЕДУЩИЙ (1): Из коровьего молока, как наиболее доступного, делают различные молочные продукты. Какие, мы сейчас узнаем.

ИГРА «НАЗОВИ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ»

У меня в руках белый шарик, он такого же цвета, как и молоко. Вы будете передавать шарик друг другу под музыку. У кого в руках окажется шарик, тот называет продукт, сделанный из молока.

(Дети, стоя в кругу, передают друг другу шарик под музыку и называют известные им молочные продукты: йогурт, ряженка, сливки, кефир, сыр, масло, сметана, сгущённое молоко, творог, мороженое и т. д.)

ВЕДУЩИЙ (2): Молодцы, назвали много молочных продуктов! Теперь отгадайте эти загадки. (Читает загадки о сыре, масле, мороженом и др.)

ВЕДУЩИЙ (1): Коровы — главные сельскохозяйственные животные, от которых люди получают молоко. Предками современных коров являются дикие туры. Приручив туров, люди стали использовать их на различных хозяйственных работах: туры тянули плуги на пашне, крутили мельничные жернова, возили всякие тяжести.

Мясо этих животных почти не ели. У многих народов это было запрещено. Молоко тоже не пили. В те времена туры давали молока гораздо меньше, чем современные коровы, оно нужно было для телят.

Коровье молоко стали употреблять в пищу через много столетий, после одомашнивания туров, да и то пили его только очень богатые и знатные люди. Потом его стали пить и бедные люди, но разбавляли водой. Прошло много веков, прежде чем



коров начали разводить, главным образом, из-за мяса и молока.

ВЕДУЩИЙ (2): Хорошо известна чёрно-пёстрая порода. Другая не менее известная порода молочных коров — холмогорская.

Вы знаете, что существуют памятники коровам? В Москве, на ВДНХ, установлен памятник корове Послушнице II работы скульптора Б.Д. Королёва. Она дала за год 16 000 литров молока. В Канаде рекордистка Скэгвейл Грейсфул Хетти за год дала почти 20 000 литров молока. Это по пять с половиной вёдер в день.

Но первое место в мире держат коровы небольшого государства Нидерланды (Голландия). На севере страны в провинции Фрисландия выведена голштин-фризская порода, знаменитая своей высокой удойностью. В 1954 году в городе Леуварден был установлен памятник корове (скульптор Г. Адэм).

ВЕДУЩИЙ (1): Вы когда-нибудь задумывались о том, как молоко появляется в магазинах? Его, конечно же, привозят. Но вот откуда? И как его разливают по бутылкам и пакетам?

Коров держат на специальных фермах. Там о коровах хорошо заботятся — ведь только тогда они будут давать много молока, и само оно будет вкусное. Фермы бывают разные. На некоторых держат всего одну-две коровы, но бывают и такие, на которых живут сразу несколько тысяч коров.

ВЕДУЩИЙ (2): Как только коров подоили, молоко заливают в специальные цистерны, которые потом отправляют на завод. Такие грузовики-цистерны называют молоковозами. Молоковозы огромные. В них помещается несколько тысяч литров молока! Чтобы молоко не скисло по дороге, в цистернах поддерживается особая температура.

На молочном заводе поступившее молоко сначала отправ-

ляют в лабораторию. Там проверяют, какого оно качества. Потом, если с молоком всё в порядке, его хорошенько очищают, обрабатывают и разливают по пакетам или бутылкам. Часть молока идёт на изготовление молочных продуктов: кефира, творога, простокваши.

Пакеты и бутылки упаковывают в коробки или ящики, потом погрузчики ставят их в обычные грузовики, и молоко отправляется в магазины. В одном и том же магазине может продаваться молоко разных заводов. И оно может немного отличаться по вкусу. Вкус зависит от того, как обрабатывали молоко, от каких оно коров и от многого другого.

Молоко не хранится долго. На каждой упаковке стоит срок его годности. Нельзя пить молоко, если срок годности уже прошёл. В открытой упаковке молоко хранится не больше трёх дней. Так что если вы открыли пакет или бутылку с молоком, постарайтесь поскорее его выпить.

ВЕДУЩИЙ (1): Ребята, ответьте на занимательные вопросы.

1. Откуда в сыре дырочки? *(Дырочки в сыре, как и дырочки в хлебе, образует углекислый газ. Он вырабатывает грибки.)*

2. Отчего сыр долго не портится? *(Сыр снаружи покрыт коркой, которая не даёт ему засохнуть и защищает от вредных грибков.)*

3. Отчего молоко скисает? *(Крошечные грибки вроде дрожжей всегда носятся в воздухе. Попав в молоко, они принимают за работу — превращают молочный сахар в молочную кислоту, от неё молоко и скисает.)*

4. Что ещё называют молочным? *(Бывают молочные поросята, молочные телята, молочный шоколад, молочные зубы и др.)*

Вы знаете, что бывают ещё и молочные часы? В Древнем Египте на одном из нильских островов стоял храм бога Озириса. Посре-

ди храма стояло в круг 360 больших сосудов с отверстиями у дна. К каждому сосуду был приставлен жрец. Ежедневно один из жрецов наполнял свой сосуд молоком. Молоко выливалось ровно за двадцать четыре часа. Тогда другой жрец наполнял следующий сосуд, и так далее — так круглый год.

ВЕДУЩИЙ (2): А теперь внимание — «Чёрный ящик». По описанию вы должны догадаться, что находится внутри ящика.

1. Это напиток смешанного брожения — молочнокислого и спиртового, который готовят на закваске. Он легко усваивается, не приедается, быстро вызывает чувство сытости, является освежающим, слегка тонизирующим напитком, обладает лечебным свойством. Особенно ценен для выздоравливающих, страдающих малокровием людей с пониженным аппетитом. Полезен пожилым, людям, с избыточным весом, а также страдающим сахарным диабетом, заболеваниями почек и сердца, сопровождающимися отёками. *(Кефир.)*

2. Почти во всех лечебных меню этот продукт — один из первых. Концентрат молочного белка и некоторых других составных частей молока полезен людям любого возраста. Важность белка в нашей жизни мы знаем: из него строятся все клетки организма, ферменты, а также иммунные тела, благодаря которым организм обретает стойкость к заболеваниям. Насыщенность кальцием делает его незаменимой едой при туберкулёзе, переломах костей, рахите. Этот ценный и вкусный продукт рекомендуют при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, почек и т. д. *(Творог.)*

3. В этом продукте содержится много жира, поэтому его и рекомендуют истощённым и малокровным больным с плохим аппетитом и нарушениями пищеварения. В нём есть витамины А, Е и некото-



Жизнь без опасности

рые витамины группы В, значительное количество жироподобного вещества — лецитина, который имеет важное значение для профилактики атеросклероза. (*Сметана.*)

4. Это разновидность простокваши, родина продукта — Болгария. В состав закваски входят две различные культуры молочнокислых бактерий: болгарская палочка и термофильный стрептококк. Знатоки утверждают, что этот продукт болгарского производства — лучший в мире, а сами жители этой страны считают, что именно благодаря ему многие соотечественники доживают до 100 лет и больше. (*Йогурт.*)

5. Чтобы сырое молоко не скисло, мы его кипятим, при этом многие ценные вещества разрушаются и вкус изменяется. Сравните вкус сырого молока и кипячёного! Для того чтобы устранить из молока микробы, которые

могут вызвать порчу, не причинив при этом вреда самому молоку, великий французский учёный Луи Пастер предложил остроумный способ. Молоко нагревается до 78° в течение 20 секунд. При этом 99,9 процента микробов гибнут! А оставшиеся вреда не принесут, зато все полезные вещества сохранятся. Назовите этот чудесный способ сохранения полезных свойств молока. (*Пастеризация.*)

6. Коровье масло содержит почти чистый жир. Белка в нём нет. Сливочное масло богато витамином А, необходимым для нормального зрения. Впервые соединить хлеб с маслом догадался великий польский учёный. Он был не только астрономом, но и врачом. Этот учёный предложил давать больным хлеб, намазанный маслом, полагая, что это — хорошее лекарство от чумы, сви-

репствовавшей в XVI веке в Европе, в том числе в Польше. От чумы бутерброды не спасали, но удачное соединение хлеба и масла понравилось людям и сохранилось до наших дней. Кто этот учёный? (*Коперник.*)

ВЕДУЩИЙ (1): Я надеюсь, вы поняли, что молоко — это действительно волшебный дар. В нём много белка, ценных микроэлементов, необходимых для роста и развития организма. Некоторые из них задерживают рост вредных микробов, а значит, помогают бороться с болезнями. Молоко — кладёзь витаминов, а также хорошее противоядие при отравлениях. Если хотите быть здоровыми, пейте в день не менее двух стаканов молока.

Молоко — поистине целебный продукт. Пейте его и будьте здоровы!