

**НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ С ТОПТЫЖКОЙ
СБОРНИК СОВЕТОВ ДЛЯ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ
ОТ УЧЕНИКОВ-УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ «ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО»**

Петухова Д.К., Шилов М.С., Ларин Я.А., Абдуллин Д.И., Шкляев А.С.

г. Ижевск, МБОУ СОШ № 17, 4 класс

Руководитель: Зубкова Т.В., г. Ижевск, МБОУ СОШ № 17

С 2008 года молоко с комплексом витаминов и микроэлементов поставляется в детские сады и школы Удмуртии в рамках республиканской целевой программы «Детское и школьное питание». Школьное молоко получает порядка 50 тысяч детей из 144 школ Удмуртской республики.

Топтыжка:

– Дорогие ребята, наконец-то вы пришли в первый класс. Здесь перед вами откроется дверь в мир знаний. А еще теперь вы – участники программы «Школьное молоко».

– Меня зовут Топтыжка, а это мои друзья, ученики 4 г класса, МБОУ СОШ № 17 города Ижевска: Даша, Максим, Ярослав, Дамир и Антон [8].



Все они пьют молоко от Топтыжки каждый день и на вопрос «Почему вы любите молоко?» они с уверенностью отвечают:



Антон: «Молоко помогает мне быть сильным и смелым. Для меня это важно. Ведь я занимаюсь спортом».



Ярослав: «Я очень редко болею, ведь у меня сильный иммунитет – и все это только благодаря тому, что я каждый день пью молоко».



Даша: «У меня красивая здоровая кожа и всегда отличное настроение!»



Максим: «А у меня крепкие зубы и кости, и мне не приходится часто лечить зубы».



Дамир: «Это о-о-чень вкусно!»

Топтыжка:

– Ну что ж, ребята, чтобы еще больше узнать о молоке, мы с вами отправимся в путешествие. Для этого нам необходимо произнести следующие слова: «Молоко, молоко, хочу знать всё про него!»

– Друзья, перед нами ферма.

Здесь вы видите коров и коз, которые, как вы знаете, дают нам вкусное и полезное молоко.

На ферме работает доярка и, думаю, она расскажет нам много нового и интересного.



Доярка:

– Коровы живут на ферме. Здесь их кормят травой или сеном, поят водой и доят. Доят коров руками или с помощью специальных аппаратов. Парное молоко – теплое и вкусное. Прежде чем молоко поступит в магазин, его еще нужно очистить с помощью специальных машин.

Коровье молоко остаётся самым распространенным в нашем меню и на полках магазинов. Это не удивительно, ведь именно оно богато полезными свойствами. Кроме молока коров в питании людей используют молоко коз, овец, буйволиц, кобыл, верблюдиц и других видов животных. Молоко способны выделять самки всех видов животных класса млекопитающих. На земле их насчитывается около 6000.

Козье молоко употребляют в большом количестве жители Закавказья и Средней Азии.

Овечьё молоко используют в пищу в Крыму, Закавказье, Средней Азии и на Северном Кавказе. Цвет овечьего молока белый со слабым сероватым оттенком. Овечьё молоко питательное и вкусное. Оно обладает богатым и нежным, немного сладким вкусом. [4]

Молоко кобылиц белое с голубоватым оттенком, сладкое и немного терпкое на вкус.

По питательности оно уступает коровьему, так как в нем меньше жира. Продукт из кобыльего молока называется кумысом.

Буйволиное молоко густое, приятное на вкус и запах. Молоко буйволиц используют в свежем виде, а также для производства кисломолочных продуктов, сыра и масла. Молоко буйволиц традиционно используют в кухнях Индии, Индонезии, Египте, Грузии, Азербайджане, Армении, Дагестане, на Кубани и Черноморском побережье Кавказа.

Молоко верблюдиц сладковатое, со специфическим вкусом, более густое по сравнению с коровьим. Молоко верблюдиц служит одним из продуктов питания в ряде районов Средней Азии и Казахстана. Оно имеет белый цвет со слабым желтоватым оттенком, сладковатый вкус. Верблюжье молоко можно долго хранить в свежем виде, что позволяет перевозить его на большие расстояния.

Молоко оленух используют в питании народы Севера. Молоко ослиц по своим свойствам и отчасти составу мало чем отличается от женского. Поэтому его можно давать грудным детям. [3], [5].

Топтыжка:

– Спасибо, доярка! А мы с вами отправляемся дальше. «Молоко, молоко, хочу знать всё про него!»

Мы находимся в научной лаборатории, где нам расскажут, что же входит в состав молока.



Учёный:

– Молоко млекопитающих животных представляет собой белую или желто-белую непрозрачную жидкость, сладковатую на вкус и весьма сложную по химическому составу. Все компоненты молока взаимосвязаны.

Основными минеральными веществами молока являются кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера, а также соли — фосфаты, цитраты и хлориды. Также в состав молока входят такие микроэлементы, как железо, медь, цинк, марганец, кобальт, йод, молибден, фтор, алюминий, кремний, селен, олово, хром, свинец и др. Их количество в молоке различно в зависимости от состава кормов, почвы, воды, состояния здоровья животного, а также условий обработки и хранения молока. [4], [3].

Ребята: «Молоко, молоко, хочу знать всё про него!»

Топтыжка:

– А теперь мы оказались в кабинете врача, который познакомит нас с полезными свойствами молока.



Врач:

– Молоко содержит много полезных веществ, витаминов и минералов. О пользе молока говорит тот факт, что выпивая 0,5 литра молока в день организм получает все необходимые ему питательные вещества.

В молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. В молоке содержатся полезные витамины. Витамин А, который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения. Витамин В1 (тиамин), необходимый для усвоения сахара. Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство с возрастом вымываться из костей и кости становятся хрупкими. Кальций необходим как детскому организму для формирования скелета, так и людям пожилого возраста для профилактики остеопороза. А лактоза, содержащаяся в молоке помогает организму лучше усваивать кальций.

Сырое молоко перед употреблением необходимо кипятить, даже если вы покупаете его в проверенных местах. При кипячении уничтожаются бактерии и большинство спор. Стерилизация убивает все бактерии и их споры. Пастеризация молока – нагревание до 74 – 76 градусов наиболее подходящий способ обработки продукта, при пастеризации большинство витаминов сохраняется. Именно в таком виде ваши родители покупают молоко в магазине.

К полезным свойствам молока можно отнести его благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка. Полезно молоко и при нарушениях сна. Пейте перед сном молоко с медом, оно хорошо успокаивает. [2], [6].

Нужно помнить, что, когда вы пьете молоко, необходимо соблюдать следующие правила:

- Молоко желательно употреблять как самостоятельный продукт, потому что он является цельным и не нуждается в дополнениях и смешиваниях с другими продуктами. Лучше всего, если стакан молока будет выпит за два часа до приема пищи или через два часа после него.

- Молоко нельзя употреблять в пищу холодным. Если оно попадает в человеческий организм холодным или даже прохладным, то превращается в тяжелую липкую субстанцию, которая «залипает» на стенках пищевода превращается в вещество под названием токсин – очень ядовитое и опасное. Значит, молоко нужно пить теплым или горячим.

- Молоко в больших количествах лучше не употреблять. Считается, что за один раз можно выпить около 300 мл молока (ребенку нужно давать за раз стакан молока (примерно 200 мл).

- Чтобы молоко усваивалось лучше, его нужно «сдобрить» специями. Среди них можно назвать: кардамон, имбирь, корицу, куркуму, мускатный орех и шафран.

- Нужно знать, что молоко полезно принимать в дневное время суток. Если молоко выпито в полдень, то оно считается тонизирующим средством для организма. Молоко, принятое в 12 часов дня, увеличивает силы человека и облегчит процесс мочеиспускания. Если молоко выпито утром, то оно придаст сил на целый день, укрепит тело, поддержит пищеварительную систему. Молоко, принятое вечером, часа за 1,5 – 2 до сна, успокоит, увеличит силу у детей, улучшит зрение. Если человек собирается принимать молоко на ночь, то ложиться сразу же спать – вредно. Вечером нельзя пить молоко непосредственно после ужина. Это вызовет тяжесть в желудке, и молоко будет трудно переваривать. [1], [7].

Топтыжка:

– Ну вот, ребята, наше путешествие подходит к концу. Впереди нас ждёт школа.

Ребята: «Молоко, молоко, хочу знать всё про него!»



Учитель:

А знаете ли, вы, что ...?

1. Ученые считают, что молоко стали употреблять в пищу 10-11 тысяч лет назад, после того как на Среднем Востоке одомашнили овец и коз. А 9000 лет назад на территории Турции впервые начали выпасать и коров.

2. Питьевое молоко – самый распространенный молочный продукт, производимый в мире.

3. Корова в среднем дает 90 стаканов молока в день.

4. В коровьем вымени содержится от 11 до 23 литров молока.

5. До середины XIX века молоко было частым источником инфекционных заболеваний. Справиться с этой проблемой помогла пастеризация — процедура обеззараживания, изобретенная французским микробиологом Луи Пастером.

6. Молоко в грозу киснет быстрее. Биохимики полагают, что виной тому электромагнитные импульсы, однако причины этого явления до сих пор не изучены.

7. Известен интересный факт – в Древней Руси для того чтобы сохранить молоко от скисания в него клали живую лягушку.

8. Молоко используют и как чистящее средство. Им можно выводить чернильные пятна и протирать зеркала и золоченые рамы. [6, 7]

9. А еще молоко развивает фантазию! И благодаря тому, что ребята пьют молоко «от Топтыжки» наш класс ежегодно делает отличные поделки и занимает призовые места.



Топтыжка:

– Наше путешествие закончилось. Надеюсь, что вы узнали много нового и интересного о молоке.

А наша команда после путешествия решила подкрепиться и, конечно, тут не обойтись без вкусного и полезного молока «от Топтыжки».



А еще мы не теряли времени зря и придумали для вас отличный стих:

Как у школьных у ворот
Чудо-дерево растёт.
Чудо, чудо, чудо, чудо
Расчудесное!

Не листочки на нём,
Не цветочки на нём,
А коробочки с молоком,
Словно яблоки!

Даша по двору пойдёт,
Даша с дерева сорвёт
Молочко чудесное,
Очень уж полезное.

Ярик по двору пойдёт,
Ярик с дерева сорвёт
Антону – коробку,
Максиму – коробку,
Дамиру – Топтыжку,

Всем ребятам молока
Да печеньку с утра.
Море витаминов,
Словно в апельсинах!
Вот какое дерево,
Чудесное дерево!

Эй вы, первоклашки,
Брючки и рубашки,
Сарафаны школьные,
Дети все довольные.
Всё дается нам легко,
Если пьем мы молоко!

Список литературы

1. <http://bezboleznej.ru/kak-pravilno-pit-moloko>
2. <http://bezdiety.ru/milk.php>
3. <https://ribalych.ru/2011/12/12/interesnye-fakty-pro-moloko/>
4. <https://ru.wikipedia.org/>
5. <http://www.everyday.com.ua/greentea/milk-types.htm>
6. <https://ribalych.ru/2011/12/12/interesnye-fakty-pro-moloko/>
7. <http://www.woman.ru/health/medley7/>
8. <http://мой-топтыжка.рф/parents/milk/>